

Danfoss Marathon Club

Kære løber venner:

Høgebjerg-løbet, lørdag den 16 november 14 km + kort rute på 9 km

Vi mødes ved Diamanten, Fynshav Kl. 13:30
Første hold starter med at løbe Kl. 14:00

Høgebjerg er det højeste punkt på Als, 81 m over havet, men også rundt omkring Høgebjerg er der rimelige "bjerge" så her vil vi slide lidt på vores løbesko en efterårsdag.

Løbet indgår i løbe serien "Løb langt på Als". Alle er velkommen - også selvom man ikke er medlem af en løbeklub.

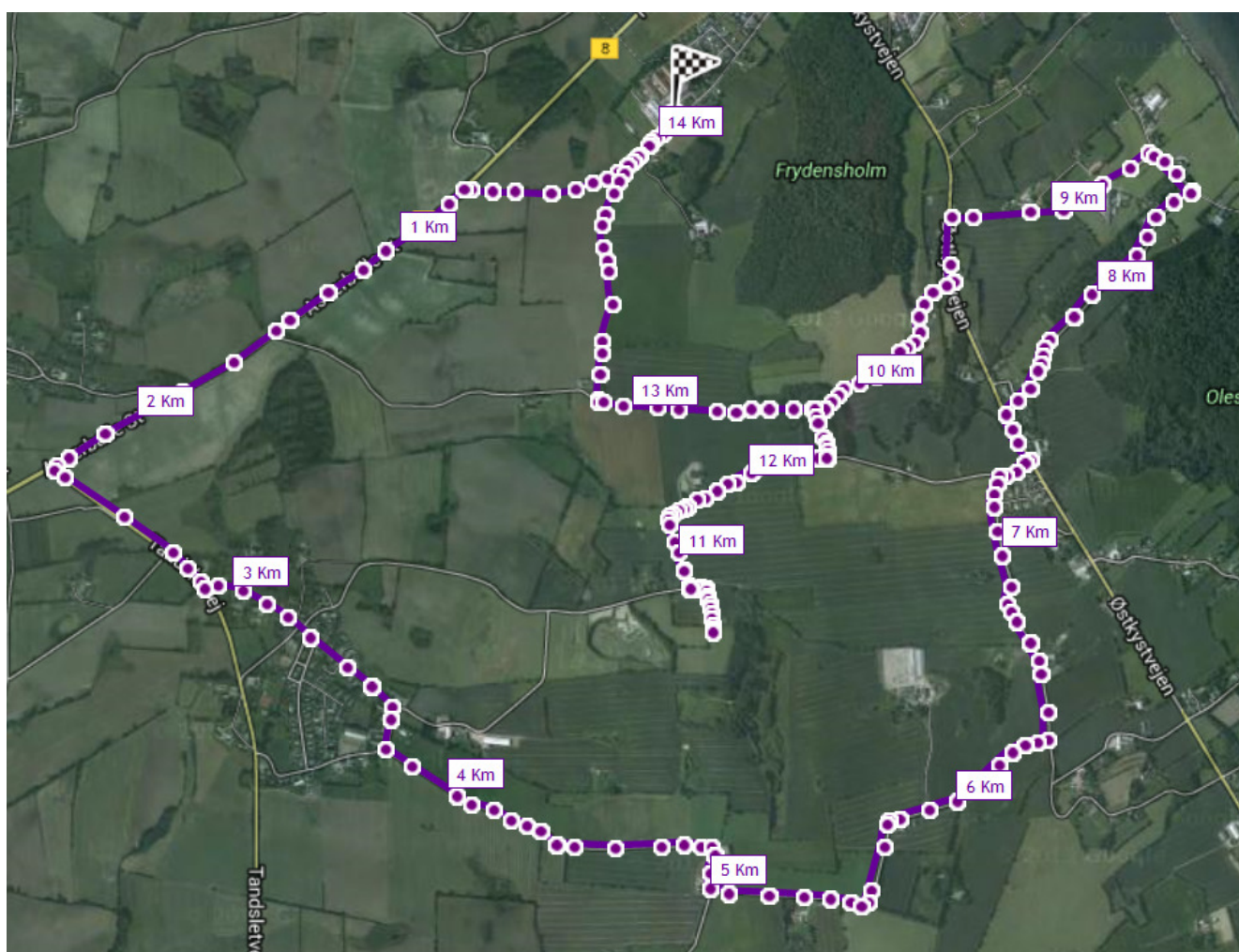
Vi starter fra Diamanten, hvor der vil være omklædnings- og bademulighed.

Træningsløbet på 14 km løbes med handicap. Vi starter i grupper af ca. 5 løbere og med dem som ikke løber så hurtig først. De 5 løbere følges ad indtil ca. 4 km før mål, hvor løbet da er fri. De første 10 km må der også gerne løbes hurtigt, men alle 5 løbere skal kunne holde til tempoet. Ruten afmærkes.

Har man ikke lyst til at løbe så langt, kan der løbes en rute på ca. 9 km. - men også ved denne skal der løbes op ad Høgebjerg. 9 km løbere starter på samme måde som 14 km løberne så vi kommer i mål næsten samtidig.

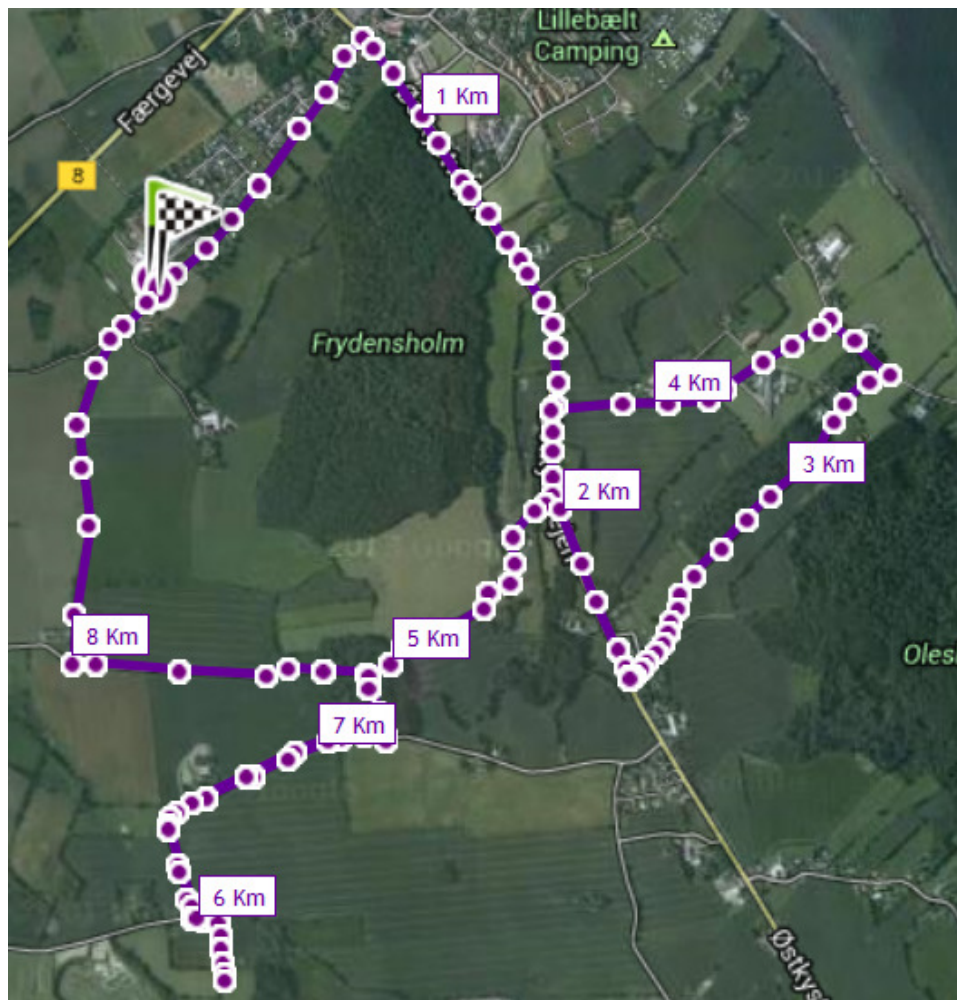
Kom i god tid, så vi kan lave hold.

Tilmelding via hjemmeside, bedst inden den 11 november (kaffe efter løbet).



14 km

Danfoss Marathon Club



9 km

Ved denne rute løbes der en "genvej" de første km hvorefter ruten så bliver identisk med den lange rute.

Begge rute kan findes på disse link:

9 km: <http://aktivtraening.dk/ruteplanner/augustenburg/hoegbjerg9-km>

14KM: <http://aktivtraening.dk/ruteplanner/augustenburg/hoegbjerg-14-km>
(NB højdeprofil på ruter passer ikke der mangler 20 m)

God tur.

Med venlig hilsen

Hans Chr Møller

E-mail: hcm@post6.tele.dk

Tlf.: 74471048

Mobil: 61781518