

Danfoss Marathon Club

Kajak Klub Løbet 2020

Torsdag den 20 august, indbyder vi igen til Løb langt. Start og mål er ved Sønderborg Kajak Klub, Verdens Ende 10. Vi starter kl. 17.00.

Tilmelding online på Vidar's hjemmeside www.vidarmotion.dk eller www.1992dmc.dk senest 16. august.

I 2020 løber vi efter de 3 nye spændende ruter som Carsten lavede i 2018.

De 3 ruter er.

- 6,5 KM: Man løber fra kajak klubben af den smukke sti til skivedepotet for enden af skydebanevej. Ca 1 km retur af skydebanevej drejes der til venstre og man rammer vestermark, hvor der løbes til højre og retur til kajak klubben igen. Se kort.
- 11 KM: Man løber fra kajak klubben af den smukke sti til skivedepotet for enden af skydebanevej. Ca 1 km retur af skydebanevej drejes der til venstre og man rammer vestermark, hvor der løbes til venstre ud til Kær bygade og der til højre. For enden af Kær Bygade løbes der på den vej der blev anlagt til spejderlejeren 2017 – og som nu løber forbi Jem og Fix, til Tech 21 og retur til kajak klubben. Se kort.
- 16 KM: Man løber fra kajak klubben af den smukke sti til skivedepotet for enden af skydebanevej. Ca 1 km retur af skydebanevej drejes der til venstre og man rammer vestermark, hvor der løbes til venstre ud til Kær Bygade og der til venstre, til Hestehave frugtplantage, gennem Arnkilds made, og Moseskoven, til Tumbølgårdsvej, og retur til Kær Bygade. For enden af Kær Bygade løbes der på den vej der blev anlagt til spejderlejeren 2017 – og som nu løber forbi Jem og Fix, til Tech 21 og retur til kajak klubben. Se kort.
- Der løbes i følgende tempogrupper: 5:00 min/km, 5:30 min/km 6:00 min/km 6:30 min/km og 7,00 min/km. De sidste 5 Km af 11 og 16 Km ruterne er der frit løb.
- Der vil blive udpeget en tempoholder i hver tempogruppe.

Efter løbet er der mulighed for hyggeligt socialt samvær ved kajakklubben. Ca Kl 19 er Danfoss Marathon Club vært ved Pølser, Øl og Vand ude eller inde – det afgør vejret.

Der er mulighed for bad efter løbet i kajak klubbens omklædningslokale, men kapaciteten er begrænset, så ventetid må påregnes

Vel Mødt.

Hilsen

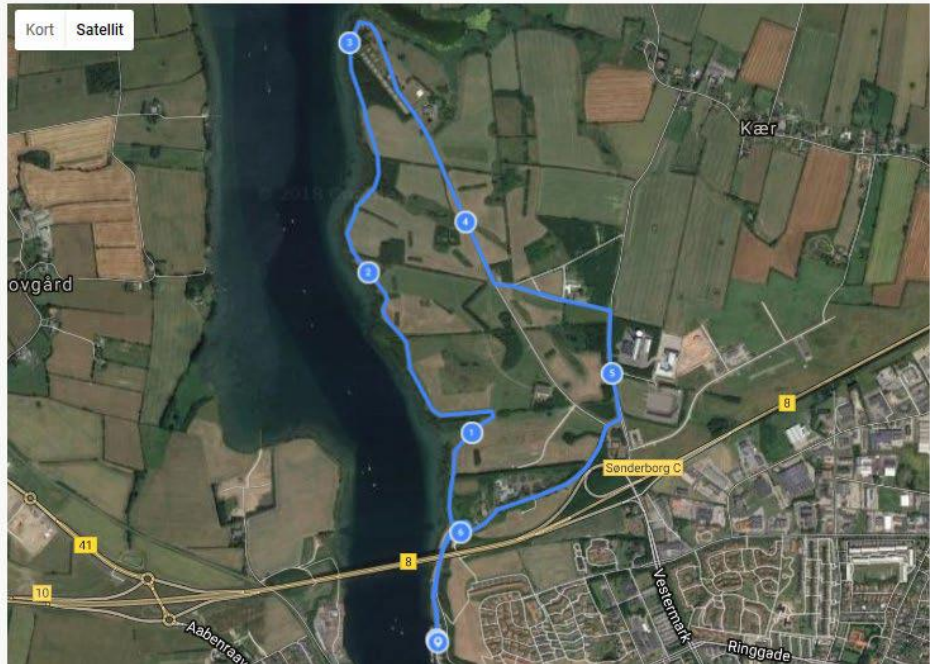
Danfoss Marathon Club

★ Løb langt 6,5km
6.47 KM - Løb

Created by Carsten Elkjaer Frandsen

Lav en kort beskrivelse af din rute:

- DEL
- EKSPORTER
- REDIGER
- SLET

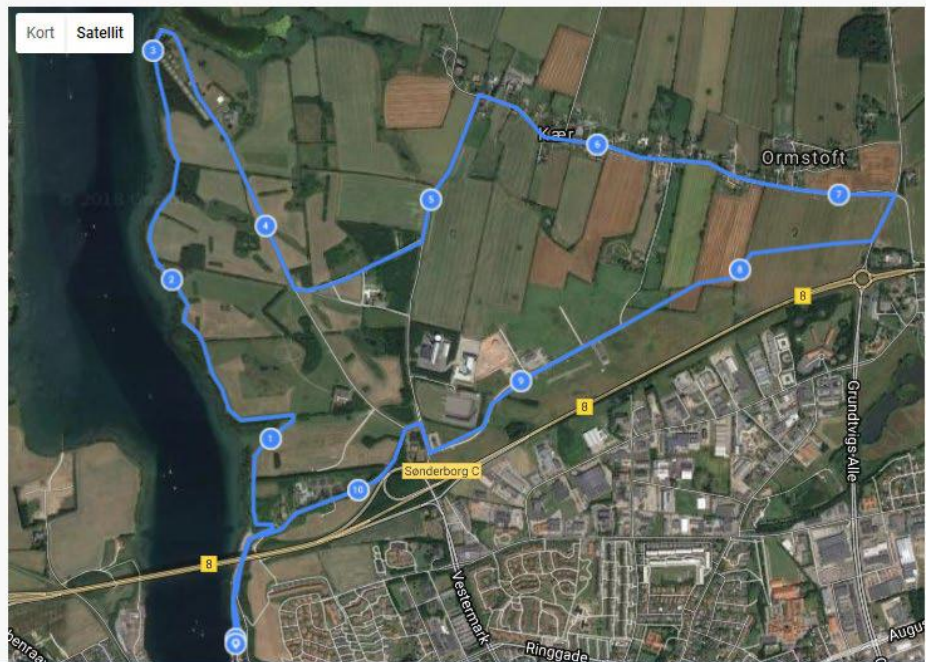


★ Løb langt 11km
10.90 KM - Løb

Created by Carsten Elkjaer Frandsen

Lav en kort beskrivelse af din rute:

- DEL
- EKSPORTER
- REDIGER
- SLET



★ Løb langt 15,5km
15.81 KM - Løb

Created by Carsten Elkjær Frandsen

Lav en kort beskrivelse af din rute:

- DEL
- EKSPORTER
- REDIGER
- SLET

