

Augustenborg Løbeklub inviterer til: Coast to Coast – Høruphav

Lørdag den 28. december 2024

Augustenborg Hallen.

Kl.10:00, bemærk to starttidspunkter.

18,5 km:

Kl.: 10:00: Info/opvarmning ca. 10 min

Kl.: 10:15: Start at løbe.

6,9 km, 10,8 km og 13,8 km:

Kl.: 10:20: Info/opvarmning ca. 15 min

kl.: 10:45: Start at løbe.

5,7 km - gå hold:

Kl.: 10:20: Info/opvarmning ca. 15 min

kl.: 10:45: Start at gå.

Kl. ca.12:00: Lille traktement – vi ønsker hinanden godt nytår.

Løbet indgår i løbe serien "Fællestræning 2024". Alle er velkommen - også selvom man ikke er medlem af en løbeklub.

Der vil være omklædnings- og bademulighed i Augustenborg Hallen. Typisk deltager der hvert år omkring 80 løbere i dette træningsløb, og det er 100% gratis.

Der vælges distance/tempo alt efter hvor hurtig man løber – de som kan/vil løbe hurtigt løber længere. Forsøg at holde sammen i gruppen min. 2/3 af distancen. Husk det er fællestræning og tempotider er ca.!!

Hvis man gerne vil løbe alene i et andet tempo, så kom alligevel. Vælg den gruppe som passer bedst og skriv i kommentarfeltet, hvordan man vil løbe.

Masterløbere, som kender ruterne udnævnes, på forhånd. Ruterne afmærkes ikke. Scan evt. QR-kode og tag ruten med på din mobil.

❖ **Opdeling i grupper:**

Start at løbe: kl.: 10:15

- 1) Distance: 18,5 km, tempo ca. 4:55 km/min
- 2) Distance: 18,5 km, tempo ca. 5:30 km/min
- 3) Distance: 18,5 km, tempo ca. 6:00 km/min

Start at løbe/gå: kl. 10:45

- 4) Distance: 13,8 km, tempo ca. 5:30 km/min
- 5) Distance: 13,8 km, tempo ca. 6:00 km/min

- 6) Distance: 10,8 km, tempo ca. 6:30 km/min
- 7) Distance: 10,8 km, tempo ca. 7:00 km/min

- 8) Distance: 6,9 km, tempo ca. 7:00 km/min
- 9) Distance: 6,9 km, tempo ca. 7:30 km/min

- 10) Distance: 5,7 km – Frisk gå tempo

❖ Der vil være et vanddepot i Kirke Hørup som kan bruges på de lange ruter.

Augustenborg Løbeklub er efter løbet vært ved et lille traktement passende for årstiden!!

Tilmelding via hjemmeside, inden den 27. december.

<http://www.vidarmotion.dk/>

God tur

Med venlig hilsen

Augustenborg Løbeklub,

<http://www.mif.dk/Loeb>

Hans Chr Møller

E-mail: hcm@post6.tele.dk Mobil: 61781518



Distance Filnavn	Kort	Qr-kode Link
<p>18,5 km</p> <p>18,5km_20241228</p> <p>(1+2+3)</p>		<p>https://connect.garmin.com/modern/course/242991516</p>
<p>13,8 km</p> <p>13,8km_20241228</p> <p>(4+5)</p>		<p>https://connect.garmin.com/modern/course/242987880</p>
<p>10,8 km</p> <p>10,8km_20241228</p> <p>(6+7)</p>		<p>https://connect.garmin.com/modern/course/242988463</p>
<p>6,9 km</p> <p>6,9km_20241228</p> <p>(8+9)</p>		<p>https://connect.garmin.com/modern/course/242987651</p>
<p>5,7 km</p> <p>5,7km_20241228</p> <p>(10)</p>		<p>https://connect.garmin.com/modern/course/242988562</p>