

Danfoss Marathon Club

Kære løber venner:

Høgebjerg-løbet

Lørdag den 23. november 2024
8,4km + 11,2km + 12,8 km

Vi mødes ved Diamanten, Fynshav Kl. 10:30
Briefing og opdeling i grupper kl. 10:45
Opvarmning Kl. 11:00

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.

Alle er velkommen til dette træningsløb - også selv om man ikke er medlem af en Løbeklub. 100% gratis og pulsen kommer op. Kun afbrudt af corona 2020 har vi løbet op på Høgebjergløb hvert år siden 1998.

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

Konceptet:

- ❖ Løb i 65-70 min + opvarmning + prolog.
- ❖ Fælles opvarmning udenfor hallen.
Der vælges en distance alt efter hvor hurtig man løber - de som kan løbe/vil løbe hurtigt løber længere. Hvis man ønsker at løbe i sit eget tempo eller lidt kortere rute så sig det til HC.
- Opdeling i grupper:
 - 1) Distance: 8,4 km, tempo ca. 8:30 km/min
 - 2) Distance: 8,4 km, tempo ca. 7:45 km/min
 - 3) Distance: 11,2 km, tempo ca. 6:15 km/min
 - 4) Distance: 11,2 km, tempo ca. 5:50 km/min
 - 5) Distance: 12,8 km tempo ca. 5:30 km/min
 - 6) Distance: 12,8 km tempo ca. 5:05 km/min
- ❖ Der løbes en prolog på ca. 2 km til lystbådehavnen, hvor vi lige skal "0-stilles". Denne prolog løber vi sammen, evt. i 2 eller flere grupper hvis vi er mange.
- ❖ Vi løber fra lystbådehavnen på de forskellige ruter i de opdelte grupper.
- ❖ Tempo angivelse er på første del af løbe strækningen, inden løbet er frit. Vi laver "sløjfer" og venter på hinanden hvis nødvendig- husk det er fællestræning.
- ❖ 4 km før mål er løbet frit og her giver I den fuld skrue. ★
- ❖ Vi skal alle op på Høgebjerg!! ★
- ❖ Der vil være væskedepot lige før. ★
- ❖ Der er ikke meget trafik på ruterne, men løb i venstre side, hvis I skulle møde andre trafikanter. Der løbes på mindre veje og cykelstier. Kun det sidste stykke ned til Diamanten løbes der på en græssti, som kan være lidt ujævn.

Tilmelding via hjemmeside (vidarmotion.dk). Tilmelding senest den 22. november 2024.
Der vil blive serveret kaffe efter løbet, ca. kl. 13:15.

Med venlig hilsen

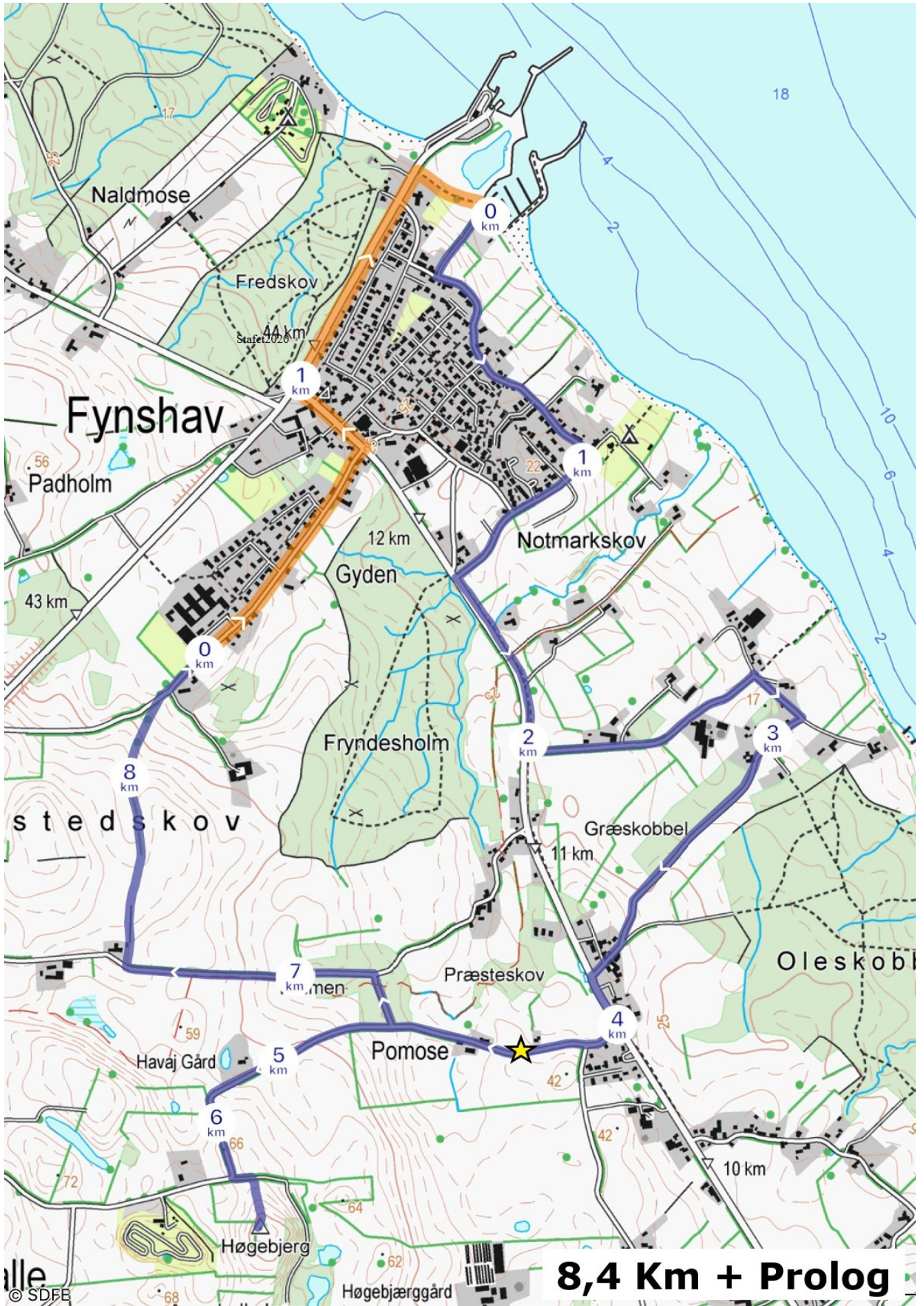
Danfoss Marathon Club
<http://www.1992dmc.dk/>

Hans Chr Møller

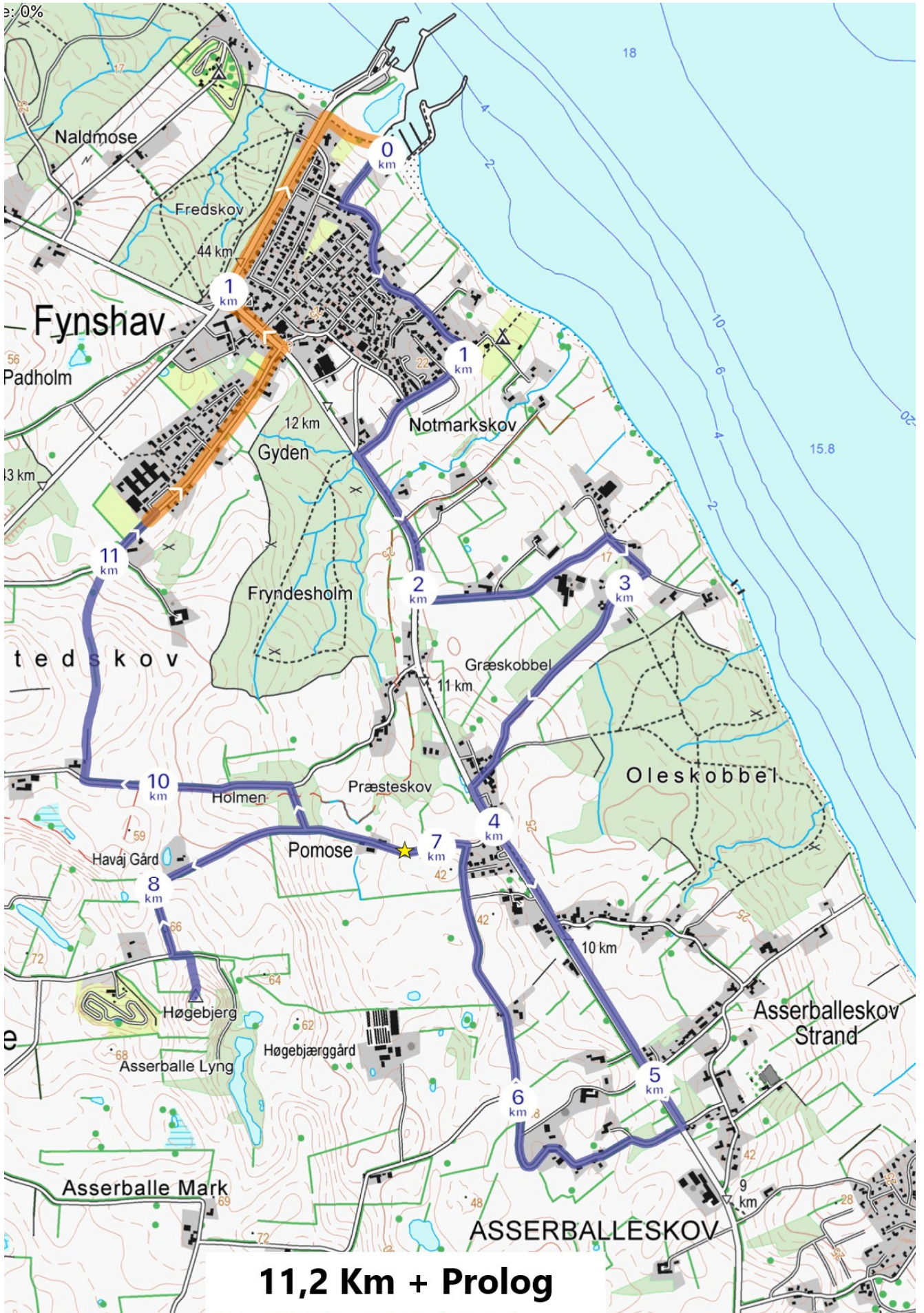
E-Mail: hcm@post6.tele.dk
61781518



Danfoss Marathon Club



Danfoss Marathon Club



Danfoss Marathon Club



Danfoss Marathon Club



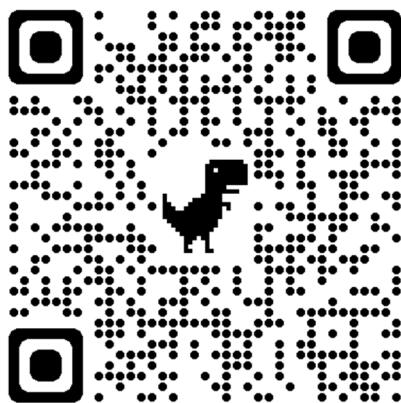
8,4km

<https://connect.garmin.com/modern/course/238179342>



11,2km

<https://connect.garmin.com/modern/course/238179688>



12,8km

<https://connect.garmin.com/modern/course/238185377>