



Promenadeløbet

Vidar Motions Cannonball rundeløb lørdag d. 14. marts 2015

Vi håber mange løbere har lyst til at bakke op om dette arrangement, og få en hyggelig dag sammen med andre "løbetosser" (alle er velkomne).

Løbet er et træningsløb for alle. Der er mulighed for rundeløb, halvmaraton og marathon. Løbet er samtidig træning til Als Rundt 100 km, og derfor vil der være tempogrupper på 5:30 min/km, 6:00 min/km og 6:30 min/km.

Ruten er opmærket, så det er også muligt at løbe i sit eget tempo.

Løbet er rundeløb af 5,275 km (opmålt med Garmin GPS). Ruten ses på næste side.

- Rundeløb: X antal omgange af 5,275 km
- Halvmaraton: 4 runder af 5,275 km (løbere skal være fyldt 16 år på løbsdagen)
- Marathon: 8 runder af 5,275 km (løbere skal være fyldt 18 år på løbsdagen)

Efter løbet er der kaffe/the og kage i Klubhuset.

Startgebyr: 30 kr. uanset distance. Betales på dagen.

Start, mål og depot: Samlet start kl. 10.00. Depot for hver runde med vand, cola og frugt Sønderborg Stadion, Ringriervej 30, 6400 Sønderborg. Der er mulighed for parkering, omklædning og bad.

Tilmelding: Senest fredag d. 6. marts 2015 via www.vidarmotion.dk

Tidtagning: Sker fra eget ur eller ur, som står i depotet. Hvis eget ur anvendes må tiden ikke stoppes undervejs. Når du er kommet i mål påføres tiden på startlisten i depotet.

Resultatliste: Kommer efter løbet på www.vidarmotion.dk

Spørgsmål: Knud Jørgensen: kcjoergensen@danfoss.com – 20 41 98 19
Tetina Rix: tetina.rix@gmail.com – 25 78 85 85

Deltagelse på eget ansvar. Færdselsreglerne skal overholdes, da løbet foregår på offentlig vej og sti.

Ruten

