

# Danfoss Marathon Club

Kære løber venner:

## Høgebjerg-løbet, lørdag den 19 november 14 km + kort rute på 7,2 km

**Vi mødes ved Fryndesholm-Hallen, Gyden 96 Fynshav Kl. 13:30  
Første hold kan 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.

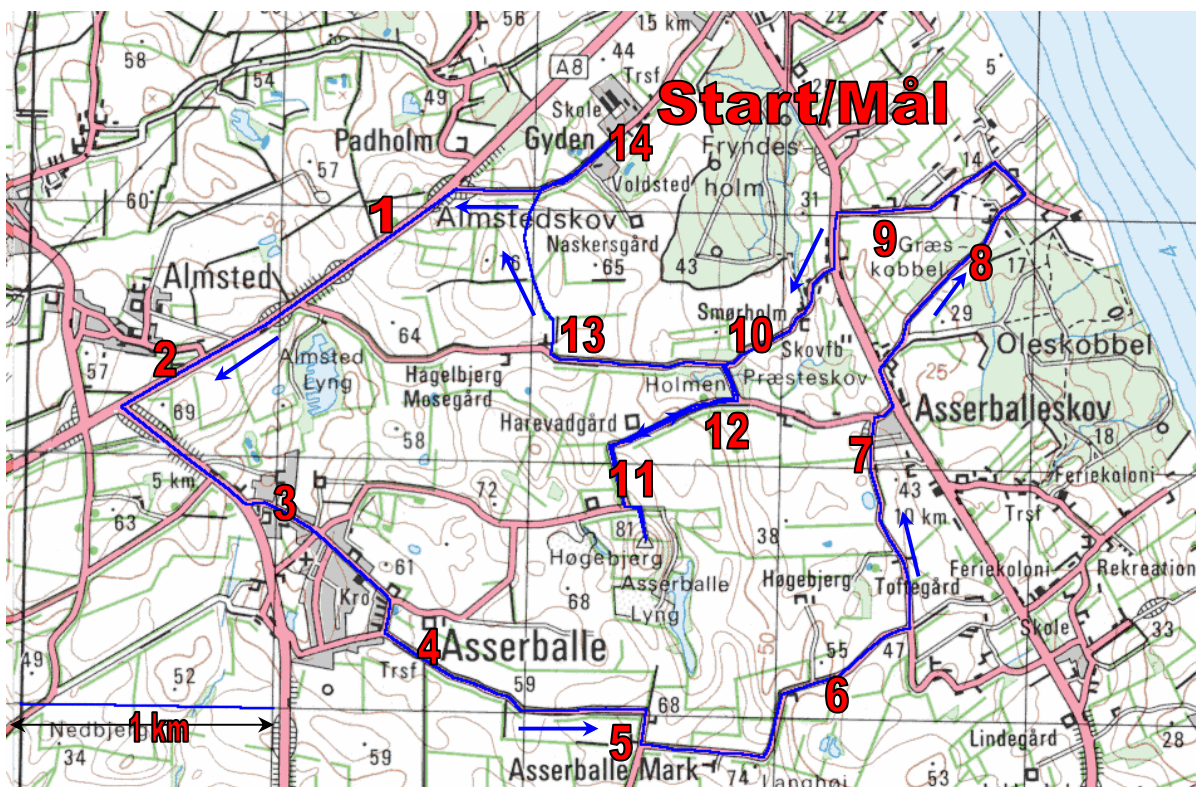
Vi starter fra Fryndesholm- Hallen, hvor der vil være omklædnings- og bademulighed.

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 med pile og km- angivelse ved et rimelig antal deltagere.

Har man ikke lyst til at løbe så langt, kan der løbes en rute på ca. 7 km. - men også ved denne skal der løbes op ad Høgebjerg.

Find tid fra 1-2 motionsløb (5-21.1km) som man har deltaget i (2011), så vil vi lave hold og starttidspunkter når vi mødes. Så kom i god tid !!

Tilmelding via hjemmesider, bedst inden den 16 november (kaffe efter løbet).



14 km

# Danfoss Marathon Club



For dem som ikke vil løbe så langt vil jeg foreslå en kort rute på 7,2 km  
Denne rute afmærkes kun delvis, men også ved denne skal man en tur op på Høgebjerg.

Begge rute kan også findes på disse link:

7,2 km: <http://aktivtraening.dk/ruteplanner/augustenburg/hoegebjerg-72-km>

14KM: <http://aktivtraening.dk/ruteplanner/augustenburg/hoegebjerg-14-km>

God tur.

Med venlig hilsen

**Hans Chr Møller**

DN, E17-E208

E-mail: [hcm@post6.tele.dk](mailto:hcm@post6.tele.dk)

Tlf.: 74471048

mobil: 61781518