

Danfoss Marathon Club

Arnkil Rundt

Fredag den 1. juni, indbyder vi igen til Arnkil Rundt. Start og mål er ved Sønderborg Kajak Klub, Verdens Ende 10. Herfra løber vi ud til Arnkil Fred, hvor vi tager en rundtur og løber hjem igen, i alt 17 km. Vi starter kl. 17.30, og de langsomste starter først.

Der er ingen bad og omklædning ved Kajak klubben, så tag venligst lidt tørt tøj med. Man kan tage en tur i Alssund

Rutebeskrivelse:

- Start fra Sønderborg Kajak Klub, langs vandet under den nye bro op forbi rensningsanlægget
- Til venstre ad Vestermark, og for enden af vejen igen til venstre
- Derefter ligeud gennem Hestehave, Rønhave og Skovhuse til Arnkil Fred
- Her løber vi så Arnkil Rundt – en meget smuk strækning på knap 5 km i naturskønt område med udsigt til både Als Sund og Augustenborg Fjord
- Retur samme vej, som vi kom
- Der løbes i tempogruppe : 5:00 min/km 5:30 min/km 6:00 min/km og 6:30 min/km
- Der vil være tempoholdere i tempogrupperne, der vil være frit løb fra skoven på vejen hjem

Ruten kan afkortes på to flere måder:

- Man løber ud til Arnkil-skoven, vender om og løber hjem igen (= 12 km)
- Man kører ud til skoven, løber Arnkil Rundt, og kører hjem igen (= knap 5 km)

Turen mellem Sønderborg Kajak Klub og Arnkil er 6 km på landevej med udsigt over marker og Als Sund. Det er jævn asfalt hele vejen, der vil være kilometerafmærkning på denne del af strækningen. Der er vand ved P-pladsen ved Arnkil, som vi passerer 2 gange, efter 6 km og efter 11 km.

Efter løbet er der mulighed for hyggeligt socialt samvær ved kajakklubben. Ved 19.30-tiden serveres grillpølser, øl og vand ude eller inde – det afgør vejret.

Tilmelding online på Vidars hjemmeside (vidarmotion.dk) eller www.1992dmc.dk senest 23. maj.

Hilsen

Danfoss Marathon Club

Bjarne og Knud

Danfoss Marathon Club

