



# Augustenborg Løbeklub

Kære løber venner:

## Coast to Coast, Lørdag den 29 december 2012 21,5 km + 14,1 km + 6,2 km

**Augustenborg hallen, Kettingvej 19A 6440 Augustenborg  
Vi starter med fælles opvarmning kl. 10:00**

Løbet indgår i løbe serien "Løb langt på Als". Alle er velkommen - også selvom man ikke er medlem af en løbeklub.

Der vil være omklædnings- og bademulighed i Augustenborg hallen.

Med dette trænings løb vil vi komme til at løbe tværs over Als og kunne nyde udsigten til både Fyn, Alssund og Augustenborg fjord. Et trænings løb som du ikke bør snyde dine løbesko for.

Ved 6,2 og 14,1 ruterne nøjes man med udsigten til Alssund og Augustenborg fjord, men de er alligevel et godt alternativ til sofaen !!

Vi opdeler i hold efter distance og hvor hurtig man ønsker at løbe - og forsøger at holde sammen i disse hold min. 2/3 af distancen.

Vi starter således at de, der ikke løber så hurtig, starter først. Dette gælder også for 6,2 og 14,1 km. (ca. 10:30 for 14,1 km og ca. 11:00 for 6,2 km).

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



Tilmelding via hjemmesider, gerne inden den 20 december.

God tur.

Med venlig hilsen  
**Hans Chr Møller**

E-mail: [hcm@post6.tele.dk](mailto:hcm@post6.tele.dk) Tlf.: 74471048 mobil: 61781518

# Augustenborg Løbeklub



**14,1 km**

**Væske-depot ved ca. 6 km, 9,6km**

**<http://aktivtraening.dk/ruteplanner/augustenborg/elstrupkettingnor14km>**

# Augustenborg Løbeklub

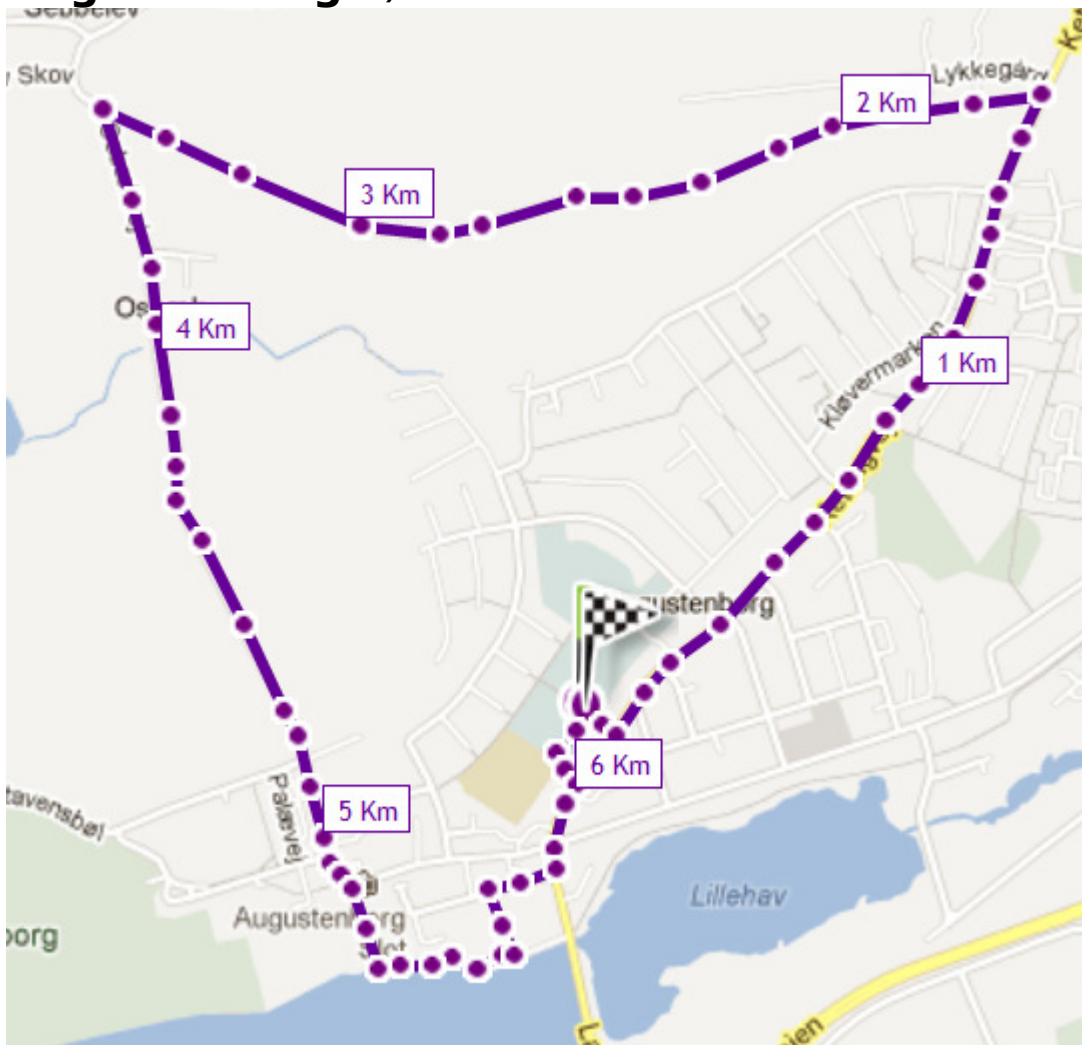


**21,5 km**

**Væskedepot ved ca. 6 km, 11km og 17km**

**<http://aktivtraening.dk/ruteplanner/augustenborg/coasttoeast215-km>**

# Augustenborg Løbeklub



**6,2 km**

**<http://aktivtraening.dk/ruteplanner/augustenborg/6-kmaugustenborg-sebbelev>**