

# Danfoss Marathon Club

Kære løber venner:

## Høgebjerg-løbet, lørdag den 17 november 14 km + kort rute på 7,2 km

**Vi mødes ved Diamanten 100 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 Diamanten, hvor der vil være omklædnings- og bademulighed.

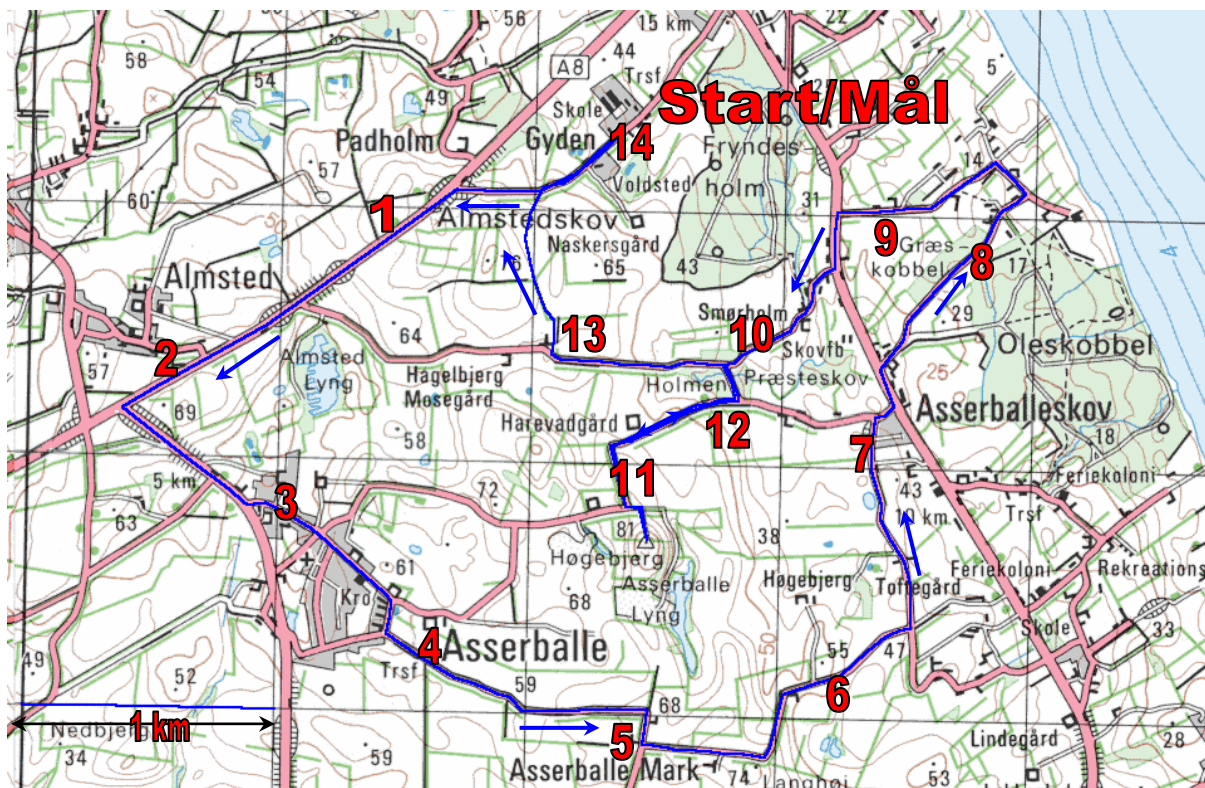
Træningsløbet på 14 km løbes med handicap. Vi starter i grupper af ca. 5 løbere og med dem som ikke løber så hurtig først. De 5 løbere følges ad indtil ca. 4 km før mål, hvor løbet da er fri. De første 10 km må der også gerne løbes hurtigt, men alle 5 løbere skal kunne holde til tempoet. Ruten afmærkes med pile og km- angivelse.

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 (2012), så vil vi lave hold og starttidspunkter når vi mødes. Så kom i god tid !!

Tilmelding via hjemmeside, bedst inden den 14 november (kaffe efter løbet).

Samme dag invitere Danfoss Marathon Club også til foredrag, tilmelding til dette via hjemmeside, så det bliver en god løberdag.



14 km

# Danfoss Marathon Club



7,2 km

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/hoegbjerg-72-km>

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

(NB højdeprofil på ruter passer ikke der mangler 20 m)

God tur.

Med venlig hilsen

**Hans Chr Møller**

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

Tlf.: 74471048

Mobil: 61781518