

**Fællestræning 10 marts 2013,
forskudt start mellem kl 10.00 og kl 10.30
BUI-motion**

**start fra
Broager Idrætscenter,
Nejsmøllevvej 15**



I år har vi 3 ruter på henholdsvis 7,5, 14km og 25km. For 25km har vi valgt at løbe Gendarmløb ruten omvendt, dvs vi kan nyde udsigter som vi ikke havde set før. Samtidig er der mange der kender ruten. 14Km ruten skærer en del af 21km ruten over, men ellers er ruten den samme for en store del.

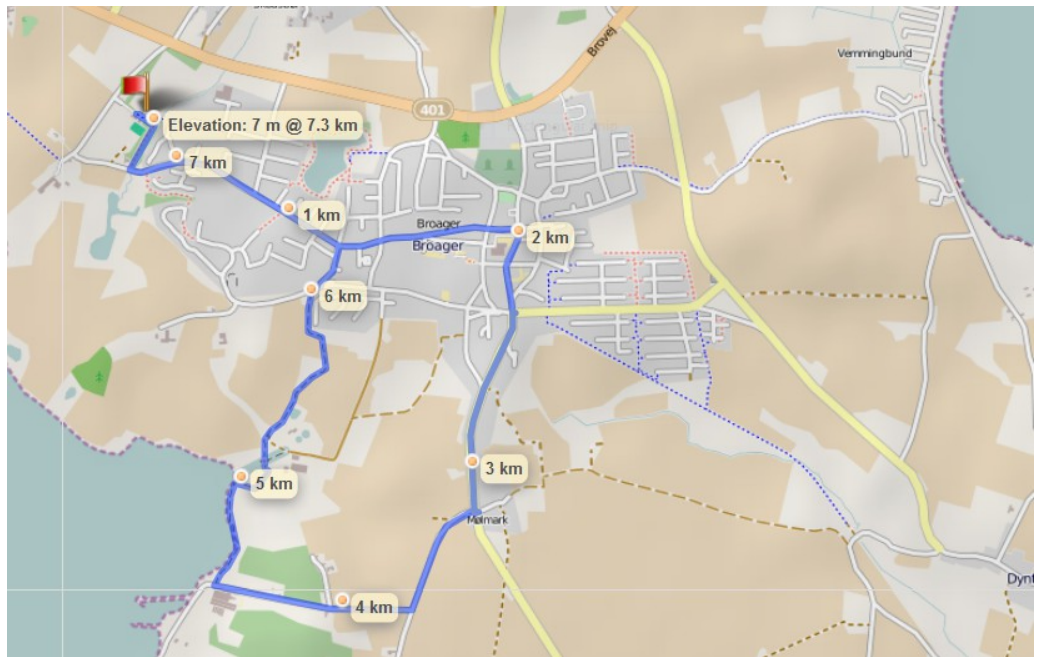
(Hvis du vil lægge rutekort ind på din telefon eller løbeur, kan du klikke i kortet, så bliver du ført på en hjemmeside hvorfra du kan downloade kortet. Du For mange Garmin ure er det nemt at importere.)

Husk tilmelding (f.eks. på bui-motion.dk), hvis du ikke er tilmeldt endnu. Deltagelse er gratis. Og BUI-motion er vært for en øl/(soda-)vand for alle tilmeldte.

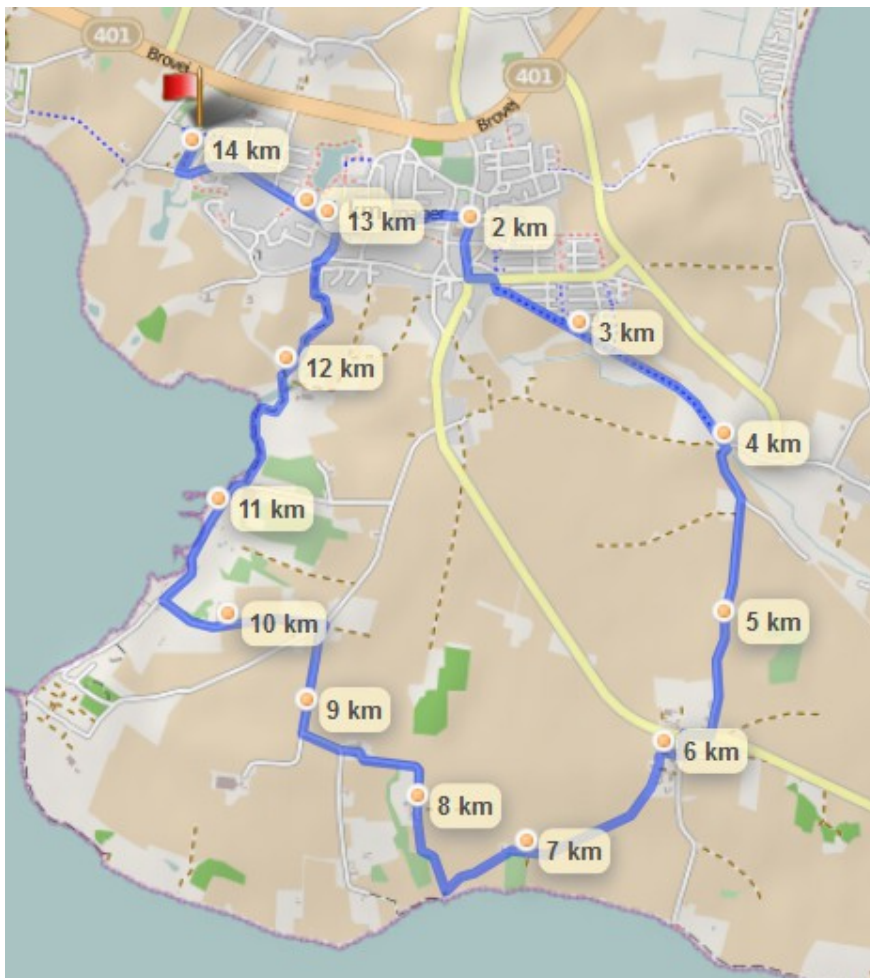
Vi har forskudt start, således at de enkelte distancer kommer hjem nogenlunde samtidig. Se starttidspunkt for din distance og tempogruppe forneden:

distans	pace	varighed	start	ankomst
7,5	00:06:30	00:48:45	10:00:00	10:48:45
7,5	00:06:00	00:45:00	10:05:00	10:50:00
7,5	00:05:30	00:41:15	10:10:00	10:51:15
14	00:06:00	01:24:00	10:00:00	11:24:00
14	00:05:30	01:17:00	10:10:00	11:27:00
14	00:05:00	01:10:00	10:20:00	11:30:00
25	00:06:00	02:30:00	10:00:00	12:30:00
25	00:05:30	02:17:30	10:10:00	12:27:30
25	00:05:00	02:05:00	10:20:00	12:25:00
25	00:04:30	01:52:30	10:30:00	12:22:30

7,5km rute:



14km ruten



25km ruten (Gendarmløb omvendt)



Mvh BUI-motion
Andreas Aupke
andreas@bui-motion.dk
3058 0530