

# Danfoss Marathon Club

## Arnkil Rundt

Torsdag den 2. juni, indbyder vi igen til Løb langt. Start og mål er ved Sønderborg Kajak Klub, Verdens Ende 10. Vi starter kl. 17.00, og de langsomste starter først.

Der vil være 3 ruter :

- 6 KM : Man løber med de andre ruter ud, der vil være en vende pil
- 12 KM : Man løber ud til Arnkil skoven, og løber hjem igen
- 17 KM : Man løber ud til Arnkil skoven, og derefter Arnkil rundt/ hjem igen

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 følgende tempogruppe : 5:00 min/km, 5:30 min/km 6:00 min/km 6:30 min/km og 7,00 min/km
- Der vil bliver udpeget en tempoholder i hver tempogrupper.

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 ca. 19.00-tiden serveres grillpølser, øl og vand ude eller inde – det afgør vejret.

Tilmelding online på Vidars hjemmeside ([vidarmotion.dk](http://vidarmotion.dk)) eller [www.1992dmc.dk](http://www.1992dmc.dk) senest 1. Juni.

Hilsen

**Danfoss Marathon Club**

*Bjarne og Knud*

# Danfoss Marathon Club

