

# Danfoss Marathon Club

Kære løber venner:

Breaking News: Mens vi drikker kaffe vil Katrine Brock fortælle lidt om hendes vej til Hawai Ironman. Katrine blev nr. 3 i hendes klasse.

## Høgebjerg-løbet, lørdag den 19. november 2016 14 km + kort rute på 9 km

**Vi mødes ved Diamanten, Fynshav Kl. 10:30**  
**Første hold starter med at løbe Kl. 11:00**

Als' højeste punkt hedder Høgebjerg og toppen ligger hele 81 meter over havet. Vi vil bruge "bjerget" til en lille løbetur som er lidt krævende - men når vi er oppe vil vi også kunne nyde udsigten over Als og til Fyn.

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

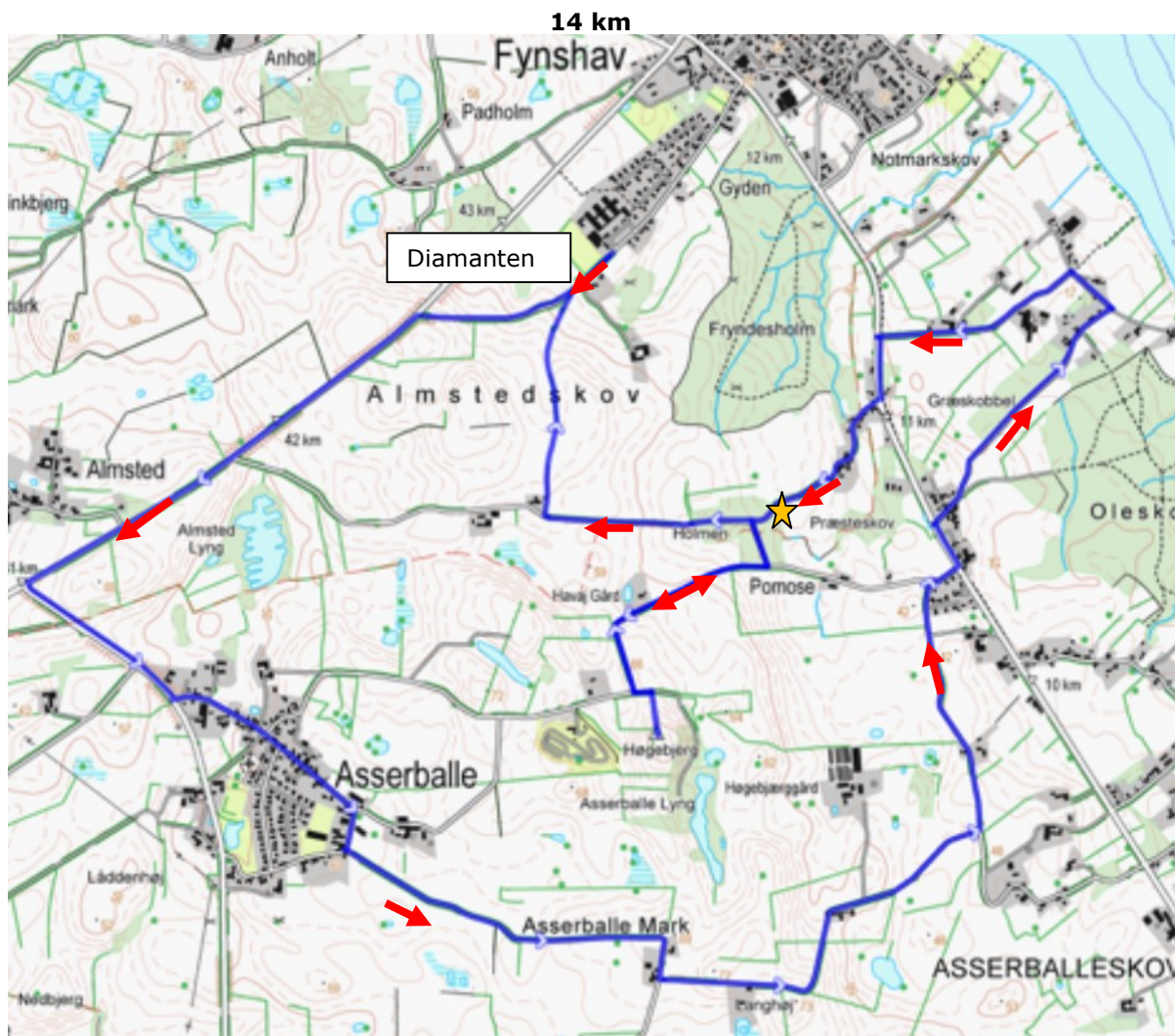
Vi starter fra Diamanten, hvor der vil være omklædnings- og bademulighed.

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

Har man ikke lyst til at løbe så langt, kan der løbes en rute på ca. 9 km. - men også ved denne skal der løbes op ad Høgebjerg. 9 km løbere starter på samme måde som 14 km løberne så vi kommer i mål næsten samtidig.

**Kom i god tid, så vi kan lave hold.**

Tilmelding via hjemmeside. Tilmelding senest den 17. november 2016. Der vil blive serveret kaffe og småkager i hallens cafeteria efter løbet.



# Danfoss Marathon Club

9 km

Ved denne rute løbes der en "genvej" de første km hvorefter ruten så bliver identisk med den lange rute, det vil sige at også ved denne rute skal der løbes op og ned af Høgebjerg.



★ Her er løbet fri!!

God tur.

Med venlig hilsen

Danfoss Marathon Club  
<http://www.1992dmc.dk/>

**Hans Chr Møller**  
E-mail: [hcm@post6.tele.dk](mailto:hcm@post6.tele.dk)  
Tlf.: 74471048  
Mobil: 61781518