Kære løber venner!

Coast to Coast,
Fredag den 28. december 2018
21,5 km + 14,4 km + 6,6 km

Augustenborg hallen, Kettingvej 19A 6440 Augustenborg
kl. 10:00 - 21,5 km
kl. 10:45- 14,4 km
kl. 11:15- 6,40 km

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. Typisk deltager der hver år omkring 100 løbere i dette trænings løb.

Ved de korte 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. Masterløbere som kender ruterne udnævnes på forhånd. Ruterne afmærkes ikke. Vi løber ned af trappen ved slottet da der er afspærret ved slottet.

Vi starter således at de, der ikke løber så hurtig, starter først. Dette gælder også for 6,4 og 14,4 km. (ca. 10:45 for 14,4 km og ca. 11:15 for 6,4 km).

Vand ved Elstrup Mølle, udkant af Nørreskoven, lige før Ketting Nor og Sebbelev. Augustenborg løbeklub er efter løbet vært ved et lille traktement passende for årstiden!!

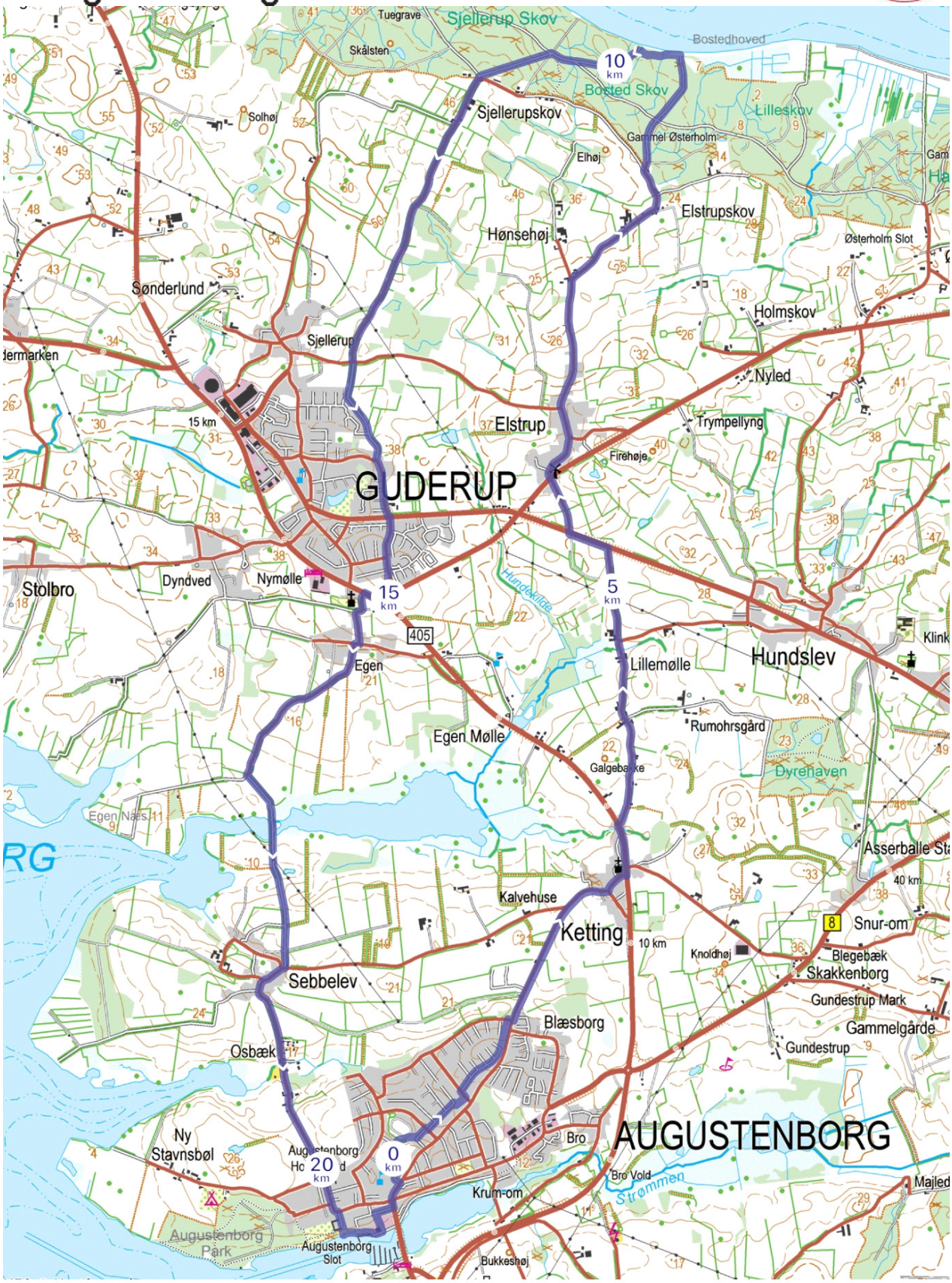
Tilmelding via hjemmesider, inden den 19. december. http://www.vidarmotion.dk/

God tur.

Med venlig hilsen
Augustenborg Løbeklub,
http://www.mif.dk/Løb

Hans Chr Møller
E-mail: hcm@post6.tele.dk Tlf.: 74471048 mobil: 61781518

Augustenborg Løbeklub



21,5Km_CoastToCoast

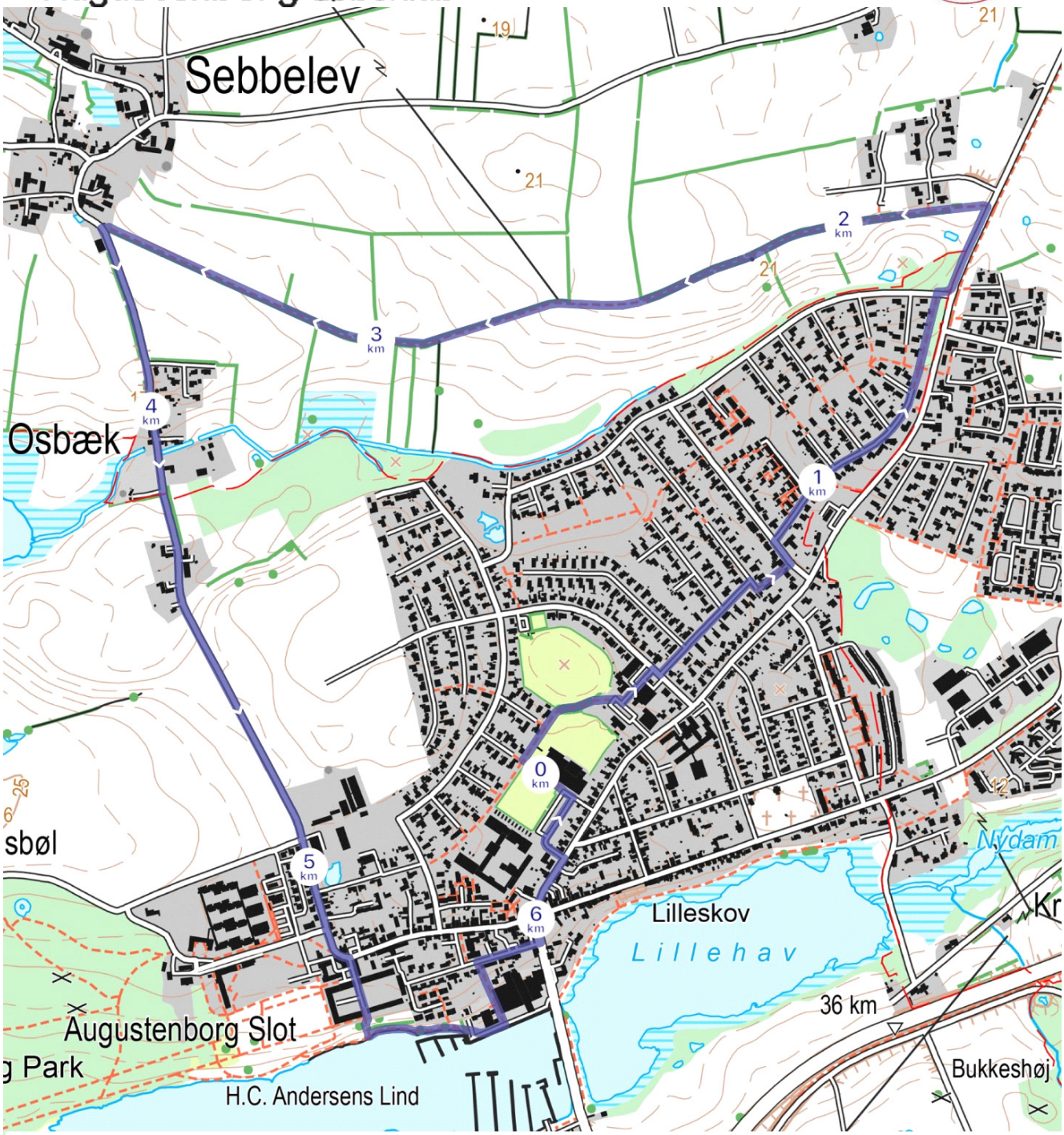
hcm_20171201

Augustenborg Løbeklub

14,4Km_KettingNor

hcm_20171201

Augustenborg Løbeklub



6,4Km_Gammel_Møllevej

hcm_20171201