

Danfoss Marathon Club

Kære løber venner:

Høgebjerg-løbet, lørdag den 23. november 2019
8,4km + 11,2km + 12,8 km

Vi mødes ved Diamanten, Fynshav Kl. 10:30
Briefing og opdeling i grupper kl. 10:45
Opvarmning Kl. 11:00

Høgebjerg er det højeste punkt på Als med 81 meter over havet. Fra toppen er der en fin udsigt over store dele af øen blandt andet Nørre skoven. Mod nordøst er der udsigt mod Fyn.

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

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

I år skal vi løbe efter et nyt koncept hvor:

- ❖ Vi skal alle løbe i 65-70 min + opvarmning + prolog.
- ❖ Vi laver fællesopvarmning på parkeringspladsen.
- ❖ Vi starter alle samtidig og løber en prolog på ca. 2 km til lystbådehavnen, vi skal lige "0-stilles".
- ❖ Der vælges en distance alt efter hvor hurtig man løber – de som kan løbe/vil løbe hurtigt løber længere.
Vi deler os op i grupper:
 - 1) Distance: 8,4 km, tempo ca. 8:30 km/min
 - 2) Distance: 8,4 km, tempo ca. 7:45 km/min
 - 3) Distance: 11,2 km, tempo ca. 6:15 km/min
 - 4) Distance: 11,2 km, tempo ca. 5:50 km/min
 - 5) Distance: 12,8 km tempo ca. 5:30 km/min
 - 6) Distance: 12,8 km tempo ca. 5:05 km/min
- ❖ Forskudt start (2+4+6 løber ca. 5 min efter 1+3+5)
- ❖ Tempo angivelse er på første del af løbe strækningen, inden løbet er frit. Vi laver "sløjfer" og venter på hinanden hvis nødvendig- husk det er fællestræning.
- ❖ 4 km før mål er løbet frit og her giver I den fuldskrue. ★
- ❖ Vi skal alle op på Høgebjerget!!
- ❖ Der vil være væskedepot(er).
- ❖ Der er ikke meget trafik på ruterne, men løb i venstre side, hvis I skulle møde andre trafikanter. Der løbes på mindre veje og cykelstier. Kun det sidste stykke ned til Diamanten løbes der på en græssti, som kan være lidt ujævn.

Tilmelding via hjemmeside. Tilmelding senest den 22. november 2019. Der vil blive serveret kaffe og småkager i hallens cafeteria efter løbet, ca. kl. 13:15

Håber I vil syntes om nye ruter.

Med venlig hilsen

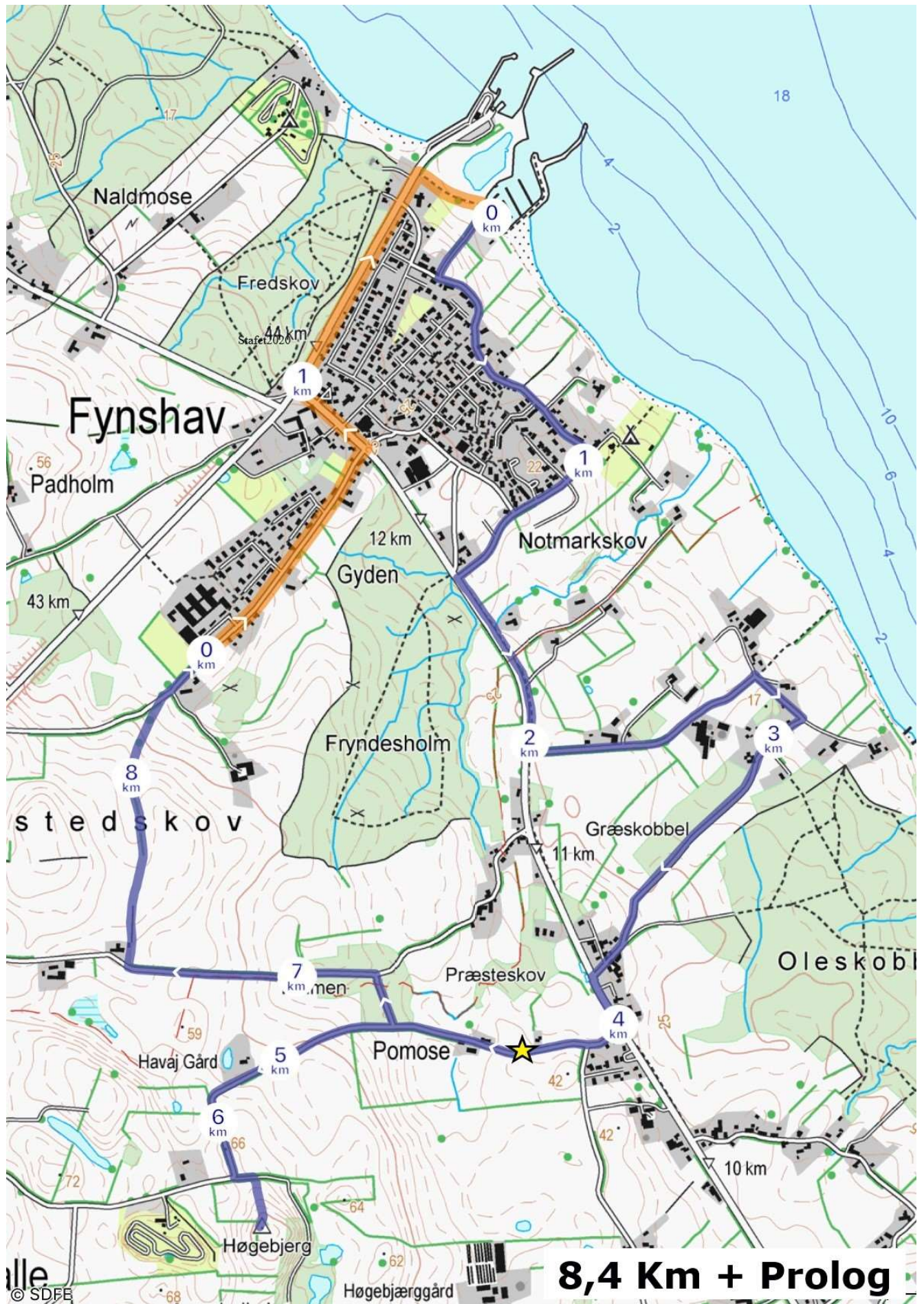
Danfoss Marathon Club
<http://www.1992dmc.dk/>

Hans Chr Møller

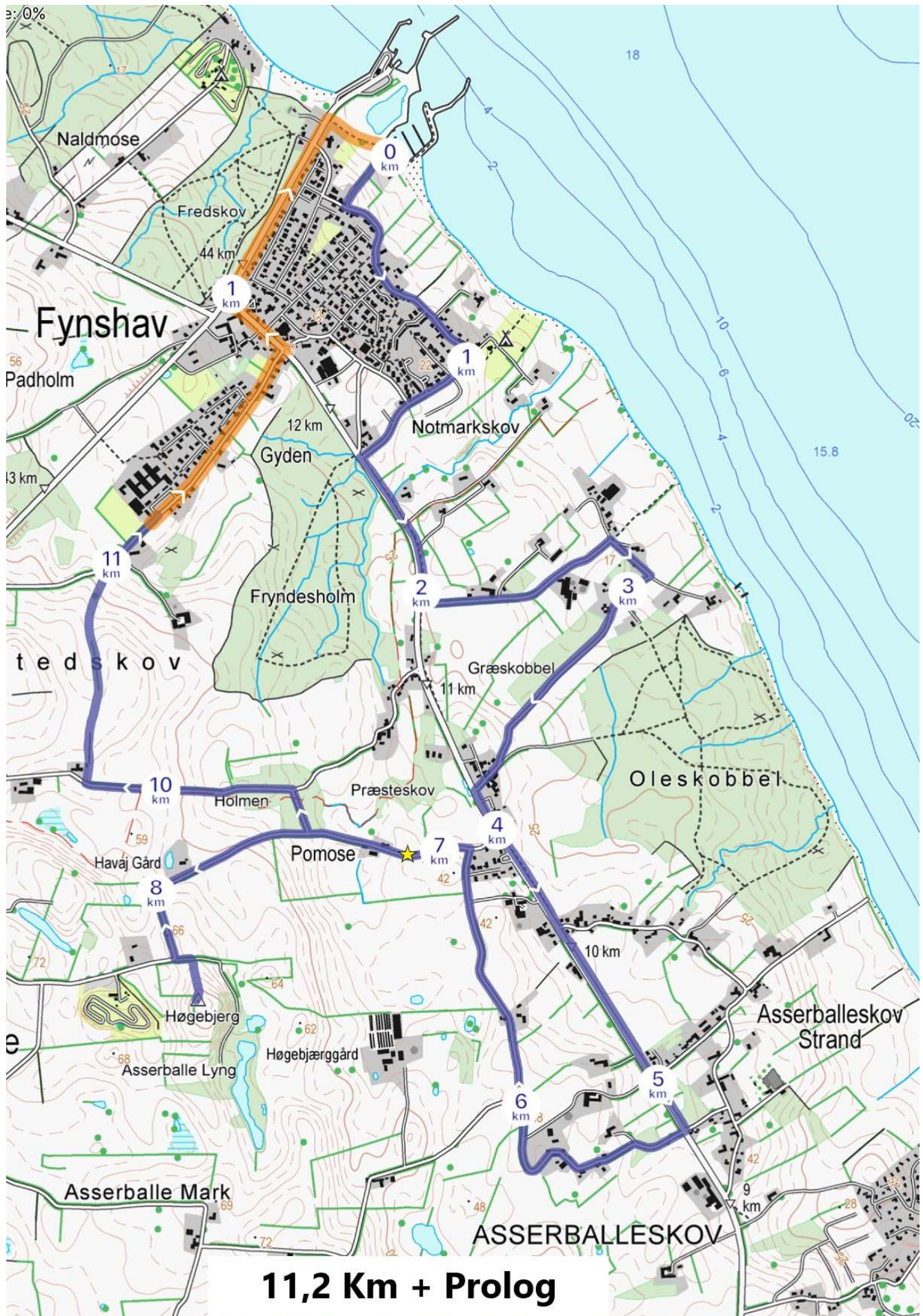
E-Mail: hcm@post6.tele.dk
61781518



Danfoss Marathon Club



Danfoss Marathon Club



Danfoss Marathon Club

