

**Augustenborg Løbeklub inviterer til:
Coast to Coast – Høruphav**

**Onsdag den 28. december 2022, kl. 10:00
Augustenborg hallen**

Ruter: Prolog 1,5 km + 4,1 km + 5,3 km + 9,1 km + 12,2 km + 16,5 km

Kl. 10:10: De første løber (7+8+9)

Kl. 10:10: Opvarmning ca. 10 min

Kl. 10:20: Start gåhold (10)

kl. 10:30: Start løb (1+2+3+4+5+6)

Kl. 12:15: Lille traktement – vi ønsker hinanden godt nytår.

Løbet indgår i løbe serien "Fællestræning 2022". 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 Kegnæs. Der løbes på en lille del af Gendarmstien. Et trænings løb som du ikke bør snyde dine løbesko for. Typisk deltager der hvert år omkring 100 løbere i dette trænings løb og det er 100% gratis.

Ved de korte ruter nøjes man med udsigten til Augustenborg fjord og Lillehav, men de er alligevel et godt alternativ til sofaen!!

Der vælges en distance alt efter hvor hurtig man løber – de som kan/vil løbe hurtigt løber længere. Forsøg at holde sammen i gruppen min. 2/3 af distancen. Husk det er fællestræning!! Masterløbere som kender ruterne udnævnes på forhånd. Ruterne afmærkes delvis.

❖ Opdeling i grupper:

- 1) Distance: 5,3 km, tempo ca. 8:30 km/min
- 2) Distance: 5,3 km, tempo ca. 7:45 km/min
- 3) Distance: 9,1 km, tempo ca. 6:30 km/min
- 4) Distance: 9,1 km, tempo ca. 6:00 km/min
- 5) Distance: 12,2 km, tempo ca. 5:30 km/min
- 6) Distance: 12,2 km, tempo ca. 5:00 km/min
- 7) Distance: 16,5 km, tempo ca. 6:00 km/min
- 8) Distance: 16,5 km, tempo ca. 5:30 km/min
- 9) Distance: 16,5 km, tempo ca. 5:00 km/min
- 10) Distance: 4,1 km – Frisk gå tempo

- ❖ Vi går/løber en prolog på ca. 1,5 km på ny Lillehavs sti. Dette gør vi sammen, dog vil vi sende dem, som skal ud på den lange tur, afsted først.
- ❖ Ved Krum-om starter vi at løbe i grupper – vent med at løbe før alle er samlet.

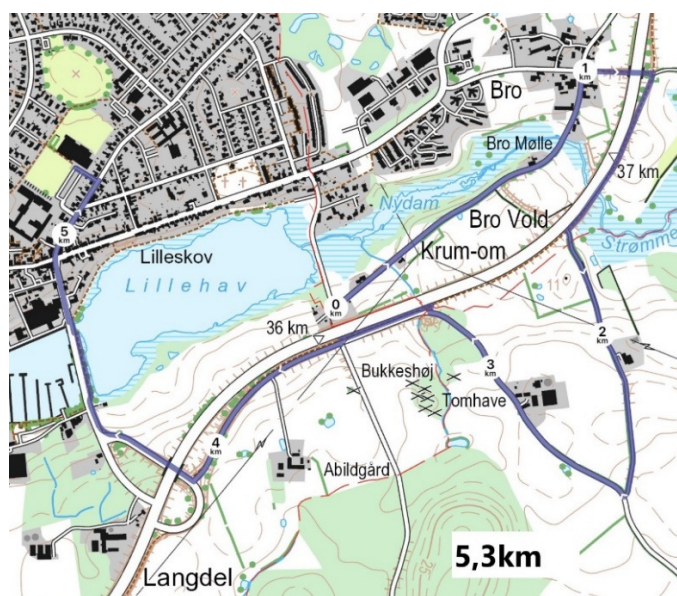
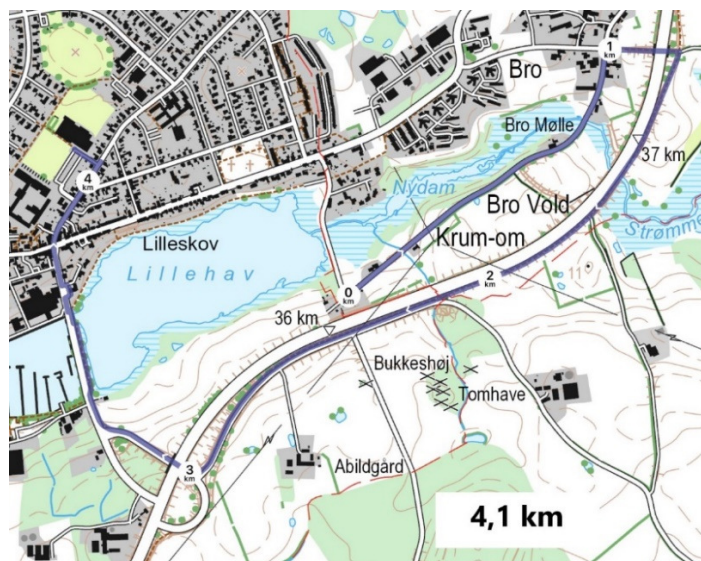
Augustenborg Løbeklub er efter løbet vært ved et lille traktement passende for årstiden!!

Tilmelding via hjemmesider, inden den 20. 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 Mobil: 61781518



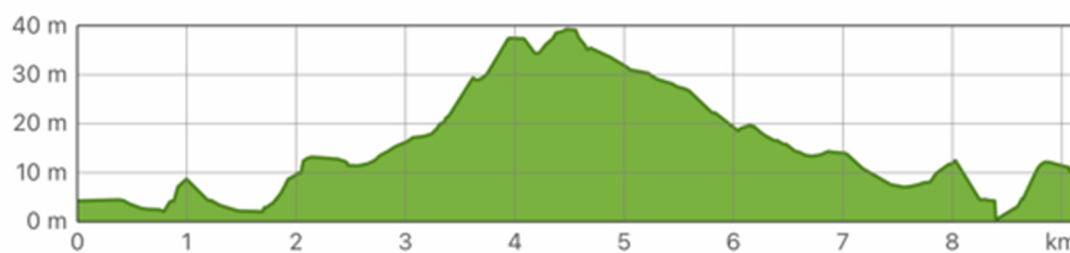




Augustenborg Løbeklub

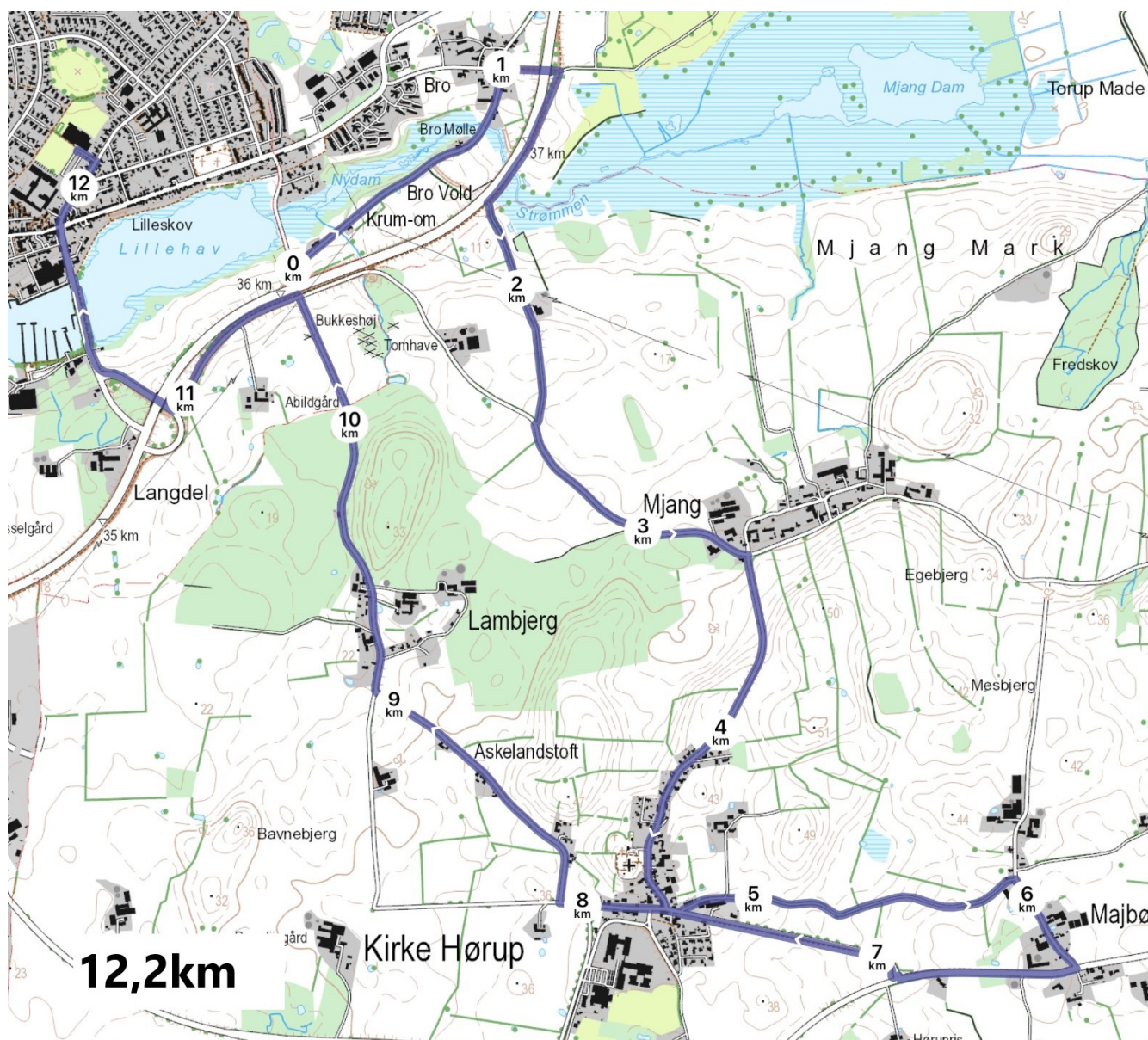


Højdeprofil

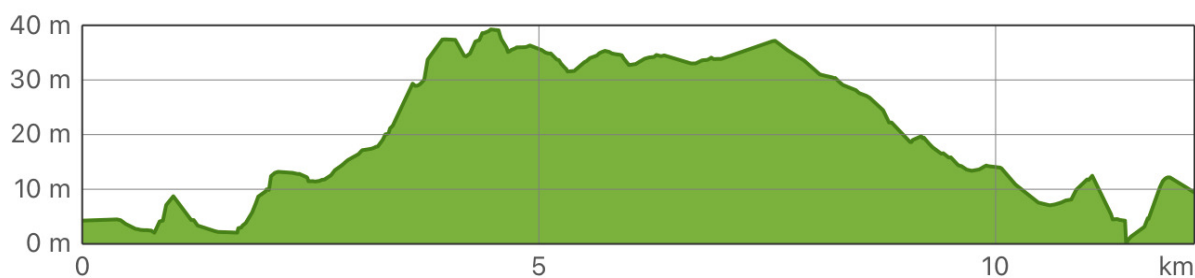


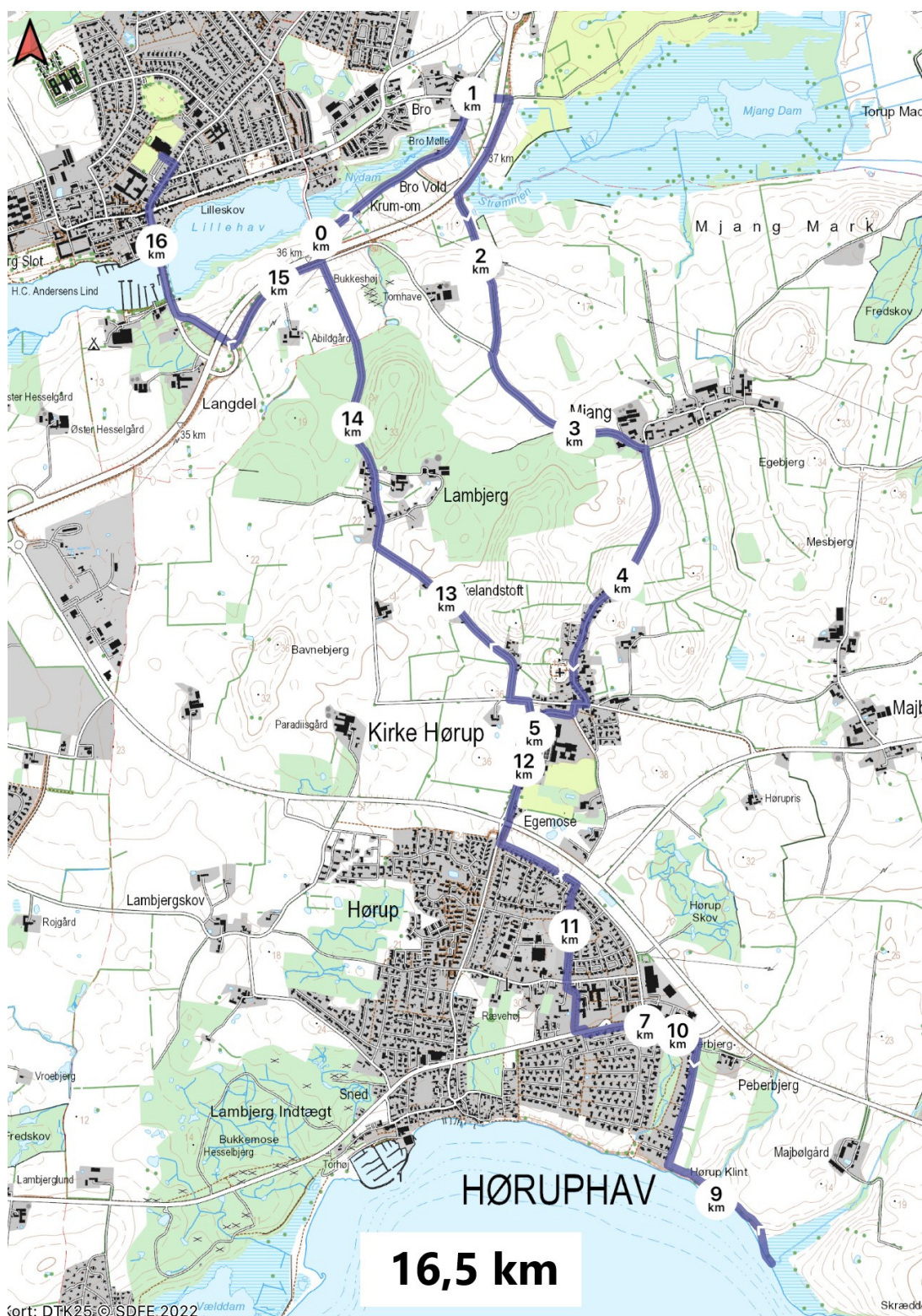


Augustenborg Løbeklub



Højdeprofil





Højdeprofil

