

# Sønderjyske Cross Mesterskaber

Lørdag d. 19. marts 2011 kl. 11 ved SI-centret.

## Arrangører

Røde kro IF og DGI Sdj. Crossudvalget.

## Ruten:

En sløjfe på 3 km, der løbes 1 gang for kort cross og 3 gange for lang cross.

## Gruppeinddeling individuelt:

Børn: (kun 3 km) 6-7, 8-9, 10-11, 12-13

Ungdom: 14-15, 16-17, 18-19

Voksne: 20-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49...osv.

## Gruppeinddeling hold (de 3 bedste i gruppen fra en forening tæller)

Børn: 0-11, 12-13

Ungdom: 14-15, 16-17

Voksne: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+

**Åben klasse:** For løbere fra ikke sønderjyske DGI-klubber (ingen præmier)

## Starttider for grupperne:

### Kort cross:

Mænd 18-49 år 11.00

Mænd 14-17 år og fra 50 år - 11.05

Kvinder: 11.20

Børn: 11.20

### Lang cross:

Mænd: 12.15

Kvinder: 12.30

## Præmier:

### Individuelt:

De 3 første i hver gruppe

### Holdløb:

Ved børn og ungdom op til 17 år til 3 første hold i hver klasse

Ved øvrige: 1-3 deltagende hold: kun til nr. 1./ 4-5 hold til nr. 1 og 2. / 6 ell. flere hold: nr.1, 2 og 3

### Præmieoverrækkelser:

Hvis vejret er til det, vil det ske i målområdet kort efter afslutningen af de enkelte løb – (ellers rykker vi i gymnastiksalen efter løbene), så vi håber at kunne lave 3 km præmieuddeling, inden de samme skal ud på 9 km.

For børnene vil det blive i målområdet, når 9 km løbene er startet.

**Tilmelding til SM Cross** – (deltagere i crossturneringen er automatisk tilmeldt, og skal bare møde op med deres start- og gruppenumre samt chips).

Øvrige: senest fredag d. 18. marts.

Tilmelding foregår via dette link [http://run2u.dk/dgi\\_syd/sm\\_cross/index.asp](http://run2u.dk/dgi_syd/sm_cross/index.asp)

## Startgebyr:

For sønderjyske deltagere i cross-turneringen er deltagelse gratis.

For øvrige er prisen 25 kr, som opkræves klubvis efter løbet.

Med venlig hilsen

Crossudvalget, DGI Sdj. Atletik & Løbemotion