

DGI Sønderjyllands vinter Cross 2013-2014

Idrætsforeningen Flyvestation Skrydstrup (IFS) afvikler lørdag den 22. februar, 7. og sidste runde af denne sæsons crossløb.

Ruten er ganske vist udlagt i et fladt område, men der vil være flere 'ujævnheder' i terrænet, som kan udfordre løberen. Distancerne er, for børn ca. 2,3Km, kvinder ca. 4,8Km og for mænd ca. 7,0Km.

Adressen er: Flyvestation Skrydstrup, Lilholtvej 2. 6500 Vojens.

Der vil være adgang igennem hovedvagten fra kl. 12:30.

Der vil være skiltet til P-pladser. Følg i øvrigt anvisninger fra vagtpersonellet. (Se kort)

Omklædning og bad i gymnastiksalen.

Start og mål på forhindringsbanen. (Se kort)

Vi vil se, om vi kan få et firma til at udstille i gymnastiksalen, og vise sit udvalg i løbetøj.

... og efter løbet vil der være mulighed for en kop varm kakao.

Kl. 14:00 starter alle **røde numre**: Kvinder samt M14 og M70-M80 (Ca. 4,8Km)

Kl. 14:07 starter alle **grønne numre**: Børn op til M/K12 (Ca. 2,3Km)
Børn start 3 min senere end normalt, da deres rute er kortere end røde.

Kl. 14:30 starter alle **sorte numre**: Mænd fra M16 til M70 (Ca. 7,0Km)

Præmieoverrækkelse vil forgå i gymnastiksalen ca. kl. 15:30.

Alle skal aflevere deres chip efter løbet, det kan man enten gøre lige efter målgang, eller i gymnastiksalen.

Ved du allerede nu at du ikke kommer til sidste runde kan du sende chippen til.

Run2u.dk
Møllegården 15
6340 Kruså

Der bliver en lille ændring af ruten i år, da man nu løber op over tidtager måtte efter hver runde, så vi får split tider på også.

