

CROSSLØBS-SERIE SYDØSTJYLLAND

7 foreninger byder velkommen til 7 crossløb -
socialt - udfordrende - fællesskab - konkurrence...



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



Crossløbs-serie

Sydøstjylland

Arrangeres af Taulov Motion, Juelsminde Runners, HLLH, Vejle IF, Fredericia Løbeklub, Horsens Orienteringsklub og Kolding KFUM Atletik & Motion.

2

Hvad er crossløb?

Ved crossløb får du udfordret din teknik og kondition som løber. Vi er væk fra asfalten, og underlaget kan variere fra græs over skovstier til mudder eller andet spændende underlag, og der kan også være skønne bakker, der er med til at give løbene en ekstra twist. Vi kan love et minimum af asfalt. Blandt de 7 løb, vil du helt sikkert få din egen favorit.

Distancerne er ikke længere, end alle kan være med - børn og voksne. Der er plads til alle, både dem der ikke har fokus på at vinde. Men også løbere, som løber for at få en god placering på resultatlisten.

Crossløbs-serie Sydøstjylland er en serie af løb og du samler point i hvert løb, men du behøves ikke at deltage i alle 7 løb.

Prismæssigt er det en fordel, at du til-

melder dig hele crossløbs-serien, selvom du ikke kan deltage i et par af løbene.

Vi har også en holdkonkurrence, se regler på www.run2u.dk. Vil I deltage i denne, er det vigtigt, at alle tilmelder sig i klubbens (holdets) navn. Så er I nemlig med til at samle point til jeres hold. Efter de 7 løb tælles pointene sammen, og vi kårer de 3 bedst placeret klubber (hold).

Løbsdatoer og sted

Lørdag 3. november

Kolding KFUM Atletik og Motion, Bakkeskolen, Seestvej 6, 6000 Kolding

Lørdag 17. november

HLLH, Rindbækvej 6, Hedensted

Lørdag 8. december

Horsens Orienteringsklub, Klubhuset, Åbjergskovvej 6, Horsens

Lørdag 5. januar

Vejle IF, Vejle Atletik Stadion, Helligkildevej 2, Vejle

Lørdag 19. januar

Juelsminde Runners, sted oplyses på run2u.dk

Lørdag 2. februar

Taulov Motion, Brandsøvej 35, Skærbæk

Lørdag 23. februar

Fredericia Løbeklub, Klubhuset, Vestre Ringvej 100, Fredericia

Distance & Tid

- OBS: nyt tidspunkt kl. 12.00

Drenge / piger indtil 13 år (grøn start)

1 omgang (ca. 2,5 km). Start kl. 12.04

Drenge / piger 14 - 15 år (rød start)

2 omgange (ca. 5 km). Start kl. 12.00

Kvinder 16 - 80+ år (rød start)

2 omgange (ca. 5 km). Start kl. 12.00

***Kvinder 16 - 69 år** der ønsker at løbe 3 omgange (ca. 7,5 km). Sort start kl. 12.30

Mænd 16 - 69 år (sort start)

3 omgange (ca. 7,5 km). Start kl. 12.30

***Mænd 16 - 69 år** der ønsker at løbe 2 omgange (ca. 5 km). Rød start kl. 12.00

Mænd 70 år og ældre (rød start)

2 omgange (ca. 5 km). Start kl. 12.00

* Åben klasse for hhv. kvinder og mænd, der ønsker at løbe en anden distance, end deres aldersgruppe normalt indplacerer dem i (iht. reglerne - se www.run2u.dk)
Løbere, der ønsker at løbe i disse 2 klasser, konkurrerer i den åbne klasse for hhv. kvinder og mænd. De konkurrerer dermed ikke i deres respektive aldersgruppe.

Der kan **IKKE** skiftes klasse undervejs i serien.

Priser & Tilmelding

Priser - nu inkl. tilmeldingsgebyr**

Børn - til og med 13 år = grøn start (dvs. er 13 år den 31.12.2018):

150 kr. for hele serien (7 løb) ved tilmelding senest søndag 21. oktober - herefter er prisen 250 kr.

Enkelt løb: 60 kr. pr. løb indtil fredag før løbet kl. 23.59 - herefter er prisen 80 kr.

Voksne - fra 14 år = rød & sort start:

275 kr. for hele serien (7 løb) ved tilmelding senest søndag 21. oktober - herefter er prisen 400 kr.
Enkelt løb: 80 kr. pr. løb indtil fredag før løbet kl. 23.59 - herefter er prisen 100 kr.

** Prisen inkluderer tilmeldingsgebyr.

Der løbes med startnummer med chip og rygnummer med aldersklasse-markering (krav).

Husk at gemme dit startnummer og rygnummer fra løb til løb.

Mister du dit nummer skal du købe nyt.

Pris for nyt startnummer: 20 kr.

Pris for nyt rygnummer: 5 kr.

Betales på løbsdagen - kontant eller mobilpay. Køb af nyt nummer senest 20 minutter før løbsstart.

Tilmeldingsfrist

Du kan tilmelde dig online på www.run2u.dk frem til 11.30 på løbsdagen.

Vi vil opfordre til, at du tilmelder dig inden ankomsten til det enkelte løb.

Eftertilmelding på stedet, vil være online via pc, hvor du selv indtaster og betaler med dit kreditkort. Så gør det endelig hjemmefra!

Bemærk, at prisen ændrer sig ved sen tilmelding.

Hele serien: Pris stiger 21/10-2018.

Enkelt løb: Pris stiger fredag op til løbet kl. 23.59

Så tilmeld dig i god tid og spar penge!

Praktisk info & regler

Vi vægter, at afstanden mellem omklædning og startområdet er kort, og derfor kan omklædning- og toiletforhold samt hyggeområde være små.

Vi sørger for, I ved hvilke forhold, der er ved det enkelte løb, i den mail du får senest torsdagen før hver løbsdag. I denne mail kan du også se, om du kan købe forplejning, som fx kaffe, te og kage efter løbet.

Der er vand og krus til selvbetjening i målområdet.

Regler

Startnummer er personligt - det må ikke overdrages til andre.

Der kan ikke skiftes klasse undervejs i serien.

Øvrige regler for Crossløbs-serie Sydøstjylland finder du på www.run2u.dk.

Yderligere info fås ved henvendelse til:

Kirsten Kofoed, Bevæg dig for livet - Løb / DGI Sydøstjylland
Tlf. 79404411, kirsten.kofoed@dgi.dk

Følg med på vores facebookside: [Crossløbs-serie Sydøstjylland](#)

7 klubber står bag crossløbs-serien

Kolding KFUM Atletik og Motion, Horsens Orienteringsklub, HLLH,
Juelsminde Runners, Vejle IF, Taulov Motion, Fredericia Løbeklub.
I samarbejde med Bevæg dig for livet LØB og DGI Sydøstjylland