

Crossløb i Sydvest

Styrk formen og grib udfordringen for at løbe i smukt og kuperet terræn! Løb med, når DGI Sydvest arrangerer fede crossløb hele vinteren.

Så kan vi igen glæde os til en serie af crossløb i alle egne af vores område i DGI Sydvest, som vi kender det. Crossløb er løb i mere eller mindre ujævnt og varieret terræn, der foregår på afmærkede ruter.

Vi kan i år tilbyde otte løb otte forskellige steder, hvor du får nye løbetekniske og konditionsmæssige udfordringer hver gang. Til hver afdeling er det muligt at tilmelde sig henholdsvis 2,5 km, 5 km, 7,5 km. på løb, og 2,5 km. og 5 km. gang.

Afdelinger i 2024/2025

1. afdeling - lørdag 26. oktober 2024 - Marbæk Plantage (nummerudlevering)
2. afdeling - lørdag 9. november 2024 - Bramming
3. afdeling - lørdag 23. november 2024 - Nysø ved Varde
4. afdeling - lørdag 7. december 2024 - Blåbjerg Plantage
5. afdeling - lørdag 4. januar 2025 - Sdr. Omme
6. afdeling - lørdag 18. januar 2025 - Ormen i Lustrup
7. afdeling - lørdag 1. februar 2025 - Maritimt Center Esbjerg
8. afdeling - søndag 23. februar 2025 - Brørup (præmieoverrækkelse)

Starttider/distancer:

Kl. 11.00	Start 7,5 km.
Kl. 11.03	Start 5 km.
Kl. 11.05	Start 2,5 km.
Kl. 11.06	Start Walk 2,5 og 5 km. *

*Vi tilbyder igen en walkers rute, og vi tror på at rigtig mange vil ud og nyde naturen på gå-ben. Ruten er 2,5 km og du kan vælge at gå 1 eller 2 omgange.

Praktisk information

Er I i tvivl om regler, aldersgrupper eller anden praktik, så skriv eller ring til formanden for Hjerting IF på mail: formand@hjertingif.dk
telefon: 23 45 07 76

Arrangører

Det er DGI Sydvest og lokale løbforeninger, der står bag – i samarbejde med vorespuls.dk

De lokale foreninger er: NRUI / Varde Løbemotion, SGI Fitness og Motion, Multiatleterne Esbjerg, Bramming IF Motion, Byparken Running Brørup, Ribe Motion/Lustrup-Damhus IF, Sdr. Omme Atletik og Motion og Blåbjerg Gå- og Løbemotion.