

KLUBMESTERSKABER



En god og lang sæson nærmer sig sin afslutning. Det har været en sæson med mange oplevelser og fine resultater.

Vi runder sæsonen af med klubmesterskaber den 26. og 27. oktober i henholdsvis nat- og dagløb samt efterfølgende klubfest (se andet sted i bladet).

Natmesterskab

Tidspunkt: Fredag aften den 26. oktober. Samlet start ca. 19:30.

Løbsområde: Et lille, afgrænset område – ca. 10 minutters kørsel i bil fra klubhuset. Kortet revideret efteråret 2007.

Mødested: Klubhuset kl. 19:00.

Løbsform: Enmandsstafet. Hver løber løber 2-4 små runder af ca. 1,5 km.

Baner:	Bane 1	ca. 6 km	svær	(H 17-44)
	Bane 2	ca. 4,5 km	svær	(D 17-44, H -16, H 45-)
	Bane 3	ca. 3 km	svær	(D 45-, D -16)
	Bane 4	ca. 3 km	mellemsvær	(H/D- 14)
	Bane 5	ca. 2,8 km	let	(H/D -12, begyndere)

Klassebetegnelserne er kun vejledende – du kan frit vælge bane.

Startafgift: 30,- kr. (incl. suppe i klubhuset efter løbet)

Tilmelding: Til Erik Bobach (erik_bobach@mail.tele.dk) senest mandag den 22. oktober. Husk at opgive Emitnr, hvis du har egen brik.

Har du ingen pandelampe, er det ingen undskyldning for ikke at deltage. Klubben har et antal lamper til udlån. Udlån foretages så længe der er ledige lamper. Angiv ved tilmelding, om du ønsker at låne en lampe.

Efter løbet serveres suppe i klubhuset, hvor der også vil være mulighed for en tur i saunaen.

Dagmesterskab

Klubmesterskabet i dagløb bliver i lighed med de seneste år afviklet med handicap i form at tidstillæg – jo hurtigere du normalt løber des større tidstillæg tildeles du.

I princippet skulle alle derved opnå lige stor mulighed for at blive klubmester.

Begyndere og de yngste ungdomsløbere løber dog uden handicap.

Tidspunkt: Lørdag den 27. oktober. Første start kl. 13:00.

Arrangør: Silkeborg OK.

Løbsområde: Hjermind Egekrat.

Mødested: Bjerringbro, Egeskovvej, afmærkning på Vestre Ringvej ved Nørgaards Højskole.

Baner:	Bane 1	7,8 km	svær
	Bane 2	6,0 km	svær
	Bane 3	4,5 km	svær
	Bane 4	4-5 km	mellemsvær
	Bane 5	3-4 km	mellemsvær
	Bane 7	3,1 km	let
	Bane 8	1,4 km	begynder

Startliste: offentliggøres på klubbens hjemmeside i ugen op til løbet.

Startafgift: 20,- kr.

Tilmelding: Til Erik Bobach (erik_bobach@mail.tele.dk) senest mandag den 22. oktober. Husk at angive Emitnr, hvis du har egen brik.

Bad: Der er mulighed for i Bjerringbro Idrætsforenings (BIF) Klubhus, ved Bjerringbrohallen (600 m fra stævneplads)

Vel mødt
/ Erik Bobach

Vintergymnastik

Husk at vintergymnastikken starter torsdag den 4. oktober kl. 20:00 på Nørrevangskolen (sal 1).