



Vejle Idrætsforening og Region Sydjylland indbyder til de Sydjyske mesterskaber i cross 2009

NY DATO!!! IGEN!

Søndag den 21. marts 2010 kl. 13.00 i Nørreskoven i Vejle

Cross-løbet afvikles som et enkeltstående stævne. Udskudt fra 19/12 og 16/1 pga. Sne.

Løbet afvikles i Nørreskoven ved Vejle Atletikstadion.

Nørreskoven er et kuperet terræn, der giver udfordring for løberne.

Løbet starter og slutter ved Vejle Atletikstadion. Der er P-muligheder ved stadion.

Der er omklædning/bad i klubhuset. Efter løbet serveres der varm kakao og æbleskiver i Vejle IF's nye klublokaler på 1. sal og medaljerne overrækkes. Tag gerne skiftesko med til indendørs brug efter løbet.

Cross-løbet afvikles på en rundstrækning, der gennemløbes sådan:

7-13 årige:	ca. 3 km	(2 runder)
14-15 årige:	ca. 4,5 km	(3 runder)
16 årige og ældre:	ca. 6 km	(4 runder)

Samme længde for mænd og kvinder. Ruten bliver målt op præcist inden løbet.

Der konkurreres såvel individuelt som for hold i naturlige aldersgrupper. Man kan *IKKE* rykke en yngre deltager op i en anden aldersgruppe. De tre hurtigste deltagere fra samme klub udgør et hold, de næste tre endnu et hold osv. For holdkonkurrencen gælder, at det er holdets sammenlagte tid, der afgør placeringen jf. DAFs regler.

Da crossløbet er et mesterskab for Dansk Atletik Forbunds region Sydjylland, SKAL deltagerne være medlem af en forening tilsluttet DAFs region Sydjylland. Andre er velkomne til at løbe med, men uden for konkurrence.

Tidsskema:

Fra kl. 12.00 Startnumre udleveres

Kl. 13.00 Deltagerne sendes af sted. (Evt. lidt forskudt start ved stor tilslutning.)

Ca. kl. 14.30 Der vil være varm kakao og æbleskiver til alle deltagere samt medaljeuddeling i Vejle IF's nye klublokaler på 1. sal.

(Forældre og andre tilskuere kan købe et krus kakao og tre æbleskiver for kr. 5)

Eftertilmelding mulig senest 14. marts kl. 20.30 (navn, køn, årgang og klub) ved at sende en besked til Lars lars.bjoern@privat.dk eller sms til 23604356.

Startgebyr: Betales af klubben.

De, som var tilmeldt cross-løbet den 19. dec. 2009, får uden videre deres tilmelding overført til den 21. marts 2010. (Aldersinddeling som i 2009).

Vi kører fra Vejen Idrætscenter kl. 11.30