



CROSS FOR HELE KLUBBEN PÅ EN NY MÅDE!

KLUBMESTERSKAB I CROSS FOR 1 1. GANG

Søndag d. 4 januar 2009 kl. 11.00

- Kl. 10.00 Omklædning, tilmelding og betaling (30 kr.) ved **Blovstrød** Stadion.
- Kl. 10.30 Opvarmning. Vi løber ruten igennem.
- Kl. 11.00 Start for alle grupper.
- Kl. 12.00 Præmieoverrækkelse i cafeteriaet.

Vi løber på en helt ny måde. Alle løber i 30 min + omgangen færdig. Dvs. man er færdig første gang man passerer mål, hvor tider er over 30 min. Passerer man mål efter 29:59 må man ud på en omgang mere. De 10-14 års løber dog kun 15 min + omgangen færdig.

Aldersklasser i klubmesterskabet:

Man kan blive klubmester i disse aldersklasser:

- Ungdom: 10-14 år (årgang 1995-1999)
- Junior: 15-19 år (årgang 1990-1994)
- Senior: 20-39 år (årgang 1970-1989).
- Vet40: 40-49 år (årgang 1960-1969).
- Vet50: 50-59 år (årgang 1950-1959).
- Vet60: 60 år og ældre (årgang 1949 og ældre).

Løbet er åbent for alle, men klubmesterskabet er kun for medlemmer af Blovstrød Løverne. Der er flotte vandrepokaler til hurtigste senior og veteran m/k. Der er medaljer til ungdom og junior, og vin til vinderen i de ældre klasser.

De voksne betaler 30 kr. For unge under 20 år er det gratis.

Tilmelding inden nytår på plf@email.dk eller telefon 20 22 94 20. Det er også muligt på dagen, men det hjælper meget at vide besked før.