

Vejledende tidsskema

- Kl. 11.30 Stævneåbning
- Kl. 11.45 9 km mandlig ungdom 14-15 år/16-17 år
9 Km mænd senior
9 km mænd 30-34 år/35-39 år
9 km mænd 40-44 år/45-49 år
- Kl. 12.35 9 km kvinder alle grupper 14 år –
- Kl. 13.05 9 km mænd 50-54 år/55-59 år
9 km mænd 60-64 år/65-69 år
9 km mænd 70-74 år/75 år –
- Kl. 14.00 3 km drenge 10-11 år/12-13 år
3 km piger 10-11 år/12-13 år
- Kl. 14.20 3 km mandlig ungdom 14-15 år/16-17 år
3 km mænd senior
3 km mænd 30-34 år/35-39 år
3 km mænd 40-44 år/45-49 år
- Kl. 14.40 3 km kvinder alle grupper 14 år –
- Kl. 15.00 3 km mænd 50-54 år/55-59 år
3 km mænd 60-64 år/65-69 år
3 km mænd 70-74 år/75 år
- Kl. 15.45 Stævneafslutning



Vingsted Skovvej 1 • 7100 Vejle • Telefon 79 40 40 40 • info@dgi.dk • Fax 79 40 40 80 • www.dgi.dk/atletik



LM Cross 2010

Holbæk

DGI atletik i samarbejde med DGI Vestsjælland, Holbæk løbe- og motionsklub og Fremad Holbæk til **Landsmesterskaber i Crossløb 2010**

Hvornår: Lørdag den 10. april 2010 kl. 11.30

Hvor: Fælleden, Landsstævnestadion

Stævneafvikling Stævnet afvikles på en 3 km rute og en rundstrækning på 4,5 km for 9 km-løbet ved Landstævnestadion i Holbæk

Omlædning: Bjergmarkshallen, Bispehøjen, 4300 Holbæk

Tilmelding: Senest den 17. marts 2010
 Dette skal ske online her:
<http://www.dgi.dk/201000050802>

Yderlige oplysninger da kontakt:

Øerne: DGI Fyn att. Estrid Andersen
 Svendborgvej 337, 5260 Odense S
 E-mail: estrid.andersen@dgi.dk

Jylland: DGI Sønderjylland
 Att. Bente Knudsen
 Postboks 101, Øbening 1, 6230 Rødekre
 E-mail: bente.knudsen@dgi.dk

Pris:
 Børn 10-11 og 12-13 år 50,00 kr.
 Ungdom 14-15 og 16-17 år 75,00 kr.
 Øvrige deltagere 95,00 kr.

Bespising:

Sportsboller kan bestilles til en pris af 30,00 kr. pr. stk. Bestilles ved tilmeldingen og afregnes via DGI's kontor.

Distancer: Der løbes følgende distancer

| Køn | Alder | Form | | Distance | |
|------------------------------|----------------------|------------|------|----------|------|
| | | Individuel | Hold | 3 km | 9 km |
| Drenge og piger | 10-11 år 12-13 år | X | X | X | |
| Mandlig og kvindelig ungdom | 14-15 år 16-17 år | X | X | X | X |
| Mandlig og kvindelig senior | 18-29 år | X | X | X | X |
| Mandlig og kvindelig veteran | 30 år og opefter | x | x | x | X |

Deltagelse:

Hver landsdelsforening kan frit tilmelde deltagere i alle aldersgrupper. Deltagerne kan kun deltage i én aldersgruppe under stævnet.

Stævnets afvikling:

Der konkurreres for hold og individuelt i hver aldersgruppe og distance. I holdkonkurrencen tæller de 3 bedste placerede deltagere (tider) pr. landsdelsforening.

Tidsskema – deltagerliste og stævneprogram

Tidsskema - deltagerliste stævneprogram kommer på hjemmesiden ca. 1 uge før stævnet www.dgi.dk/atletik

Stævneprogram:

Stævneprogrammet lægges på DGI's hjemmeside den 3. april 2010.