



DGI Løb inviterer i samarbejde med DGI Sønderjylland til Landsmesterskaber i Crossløb 2013

---

Hvornår: Lørdag den 16. marts 2013 kl. 11.30  
Hvor: I Hellevad  
Stævneafvikling: Stævnet afvikles på en rundstrækning.  
Omklædning: Hellevad Skole - Hallen  
Tilmelding: Senest den 15. marts 2013  
Dette skal ske online på: <https://lap.io/event/2013-lm-cross>

Yderlige oplysninger:  
DGI Sønderjylland: Kent Mogensen  
kent.mogensen@dgi.dk  
mobil 24977013

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

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, lokalforening eller medlem af lokalforening, kan frit tilmelde deltagere i alle aldersgrupper.

Der er kontant betaling med kort.

Deltagerne kan kun starte 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, med 10 års intervaller.

Tidsskema kommer på hjemmesiden ca. 1 uge før stævnet: [www.dgi.dk/atletik](http://www.dgi.dk/atletik)



## Vejledende tidsskema

- |           |   |
|-----------|---|
| Kl. 11.30 | Stævneåbning  |
| Kl. 11.45 | 9 km kvinder alle grupper fra 14 år<br>9 km mænd alle grupper fra 14 år |
| Kl. 13.45 | 3 km drenge 10-11 år/12-13 år<br>3 km piger 10-11 år/12-13 år           |
| Kl. 14.15 | 3 km kvinder alle grupper fra 14 år<br>3 km mænd alle grupper fra 14 år |
| Kl. 15.30 | Præmieoverrækkelse og stævneafslutning                                  |