

RUN | BIKE | HIKE i Dyrehaven, Søndag den 11. Oktober 2015

Børnenes efterårsferie starter med Dyrehaveløbet, det traditionsrige løb der byder på naturoplevelser i det smukke område ved Nørreskovgård, Dyrehaven og ned til Dammen. Som noget nyt bliver der i år også mulighed for at deltage på Mountain Bike og der arrangeres samtidig en vandretur.



Arrangørerne af løbet, Naturstyrelsen Sønderjylland i samarbejde med FODSLAW, HMIF MTB, Haderslev Kajakklub, HSUF Hammelev, HS6100 og Haderslev TRI2000 som inviterer til Dyrehaveløb, den første Søndag i uge 42. Hele familien kan deltage og sammen tilbringe den første weekend i efterårsferien med natur, sport, mtb, vandring og løb i Dyrehaven.

Program for Dyrehaveløbet 2015

Kl. 11:10: Nørreskovgård

Stævnepladsen åbner

Startnumre udleveres

Kl. 12:00:

Løb: 17 km løbet skydes i gang

Kl. 12:30

MTB: Turen starter for alle 3 grupper.

Husk turen køres i 3 forskellige hastigheder,

Kl. 12:31

Vandring: Alle deltagere og efter lidt instruktion er der afgang.

Kl. 12:45:

Fælles opvarmning til musik inden løbet

Kl. 13:00:

Løb: 8 km & 2 km løbet skydes i gang.

Kl. 13:30

De første deltagere ventes i mål der er forplejning i målområdet

Kl. 14:30

Alle deltagere er kommet i mål, der hygges og snakkes om dagens oplevelser.

Der er forplejning i målområdet



Vandring med Fodslaw

Turen starter fra stævnepladsen ved Nørreskovgård, Dammen og Dyrehaven / Pamhuleskov er området turen forgår i. Se og oplev turen sammen i en gruppe med en erfaren turleder.



Mountain Bike MTB sammen med HS6100 og HMIF MTB

Turen er delt i 3 forskellige hastighedsgrupper, så både den helt nye MTB'er kan deltage og der samtidig er god udfordring for den lidt mere øvede MTB'er.

Tempo 1: Hyggelig familie tempo

Tempo 2: Begynder MTB

Tempo 3: Øvet MTB

Løb sammen med Hammelev IF, HTRI2000

Der er mulighed for at prøve sig af på de 2 klassiske distancer 2 km og 8 km, samtidig er der også mulighed for at prøve den lang distance på 17 km.

Naturstyrelsen står for opvarmningen, ikke kun med god musik, men også med sjove bevægelser.

Der er mulighed for at vælge mellem 3 forskellige ruter.

1. Børne og familieruten på 2,2 km.
2. En rute på 8,5 km gennem den kuperede Pamhule Skov.
3. Den nye lange rute på 17 km. (2 omgang på 8,5 km. ruten).

Se hele programmet på <https://www.facebook.com/dyrehaveloebet>