

SÅ SKAL DER "KUL" UNDER LØBESKOENE IGEN!!



"LIGNITE -TRAIL RUN"

2 afd. i Sdr. Resen naturpark

(De gamle brunkulslejer)

Torsdag den 26. september 2024



Karup OK - motionsafdeling

Lignite - trail er et udfordrende trail run som foregår i Sdr. Resen Naturpark hvor der engang blev gravet brunkul (deraf navnet Lignite)

Ruten er lagt rundt i de gamle udgravningsspor med dybe huller, slugter, søer, moser og smalle stier, du vil blive udfordret lige til målstregen.

Ruten er en rundstrækning på 4 km og den kan gennemføres 1 -2-3-4-eller 5 gange (4km - 8km - 12km - 16km - 20km.)

Solen går ned ca. kl. 19:15 så det kunne være fint med en pandelampe.

Samlet start kl. 17:30

Tidtagning med chip.

Mellemtider for hver omgang og sluttid.

Væske, energibar og frugt i mål området.

Medaljer til alle der gennemfører.

Præmier til vinderen på alle distancer H/D (17-) og dreng/pige (indtil 16år)

Mødested: Ved indgang til naturparken på Bavnevej i Sdr. Resen by.

<https://map.krak.dk/m/DzMKQ>

Start gebyr: kr. 70,- uanset alder

TILMELDING: [SPORTSTIMING](#)

Eller Tilmelding til Lars Kopp 24621803. mail: larskopp@live.com

Oplys navn, klub, distance (omgange) og alder

Tilmelding på dagen er også muligt pris kr. 100,-



Motions afdelingen