

Sparkær Vinterløb bliver i 2020 afviklet for 4. gang; og der kommer deltagere fra en stor geografi som f.eks. Odense, Tinglev og Hjørring.

Det er arrangørernes hensigt at afholde et arrangement, hvor der er plads til alle, hvad enten man gerne vil løbe et maraton eller gå/vandre en hyggelig tur. God og sund motion sammenholdt med det sociale har stor prioritet.

Ruten er 5,3 km lang i et lettere kuperet landskab og foregår langt overvejende på grusveje med begrænset trafik. Man kan i princippet gennemføre ruten det antal gange, man har lyst til frem til kl. 15.30.

For hver runde skifter man retning og gør det modsat, dermed oplever man ruten fra 2 forskellige vinkler og man møder også andre deltagere op til flere gange med mulighed for mange "high fives".

Der er start fra Sparkær Idrætsforenings klubhus - Enrico Dalgas Vej 3A Sparkær, og for dem, der ønsker at gå/vandre/trave er der fri start mellem kl. 08.30 og kl. 12.00 med afslutning som nævnt 15.30.

Der er depot ved klubhuset med væske (vand og sodavand) og noget spiseligt. Man har således mulighed for at komme i depot for hver tilbagelagt runde.

Der er en portion suppe og en øl eller vand i klubhuset til alle deltagere.

Løbere får deres suppe, når de er færdig med at løbe, men vi vil åbne mulighed for at vandrere evt. kan få suppe halvvejs; så man f.eks først tager én eller to runder; derefter får suppe og slutter af med igen at gå.

Det vil på mange måder være en god træning for kroppen at vænne sig til en spisepause, som man typisk har ved en længere vandring.

Træning på én 5,3 rundstrækning er også perfekt træning, da man så kan tilpasse dagens distance efter det niveau, man aktuelt er på.

Prisen for deltagelse på gåturen i Sparkær Vinterløb er kr. 50,- + evt. kr. 30,- for medalje (som er tilkøb).

Tilmelding på e-mail: jensbuhlchristensen@gmail.com; sms: 51866640. Der kan betales på Mobile Pay: 51866640; kto. 5980 8002550 eller på dagen. Af hensyn til planlægning vil vi gerne have tilmelding senest d. 12. januar 2020.

Evt. spørgsmål besvares på samme mailadresse. Se evt. også på Facebook under Sparkær Vinterløb

Vi håber på stor tilslutning.

Venlig hilsen

Sparkær Vinterløb/Jens Buhl Christensen