

"CARL NIELSEN LØBET"



Traditionen tro begynder vi årets Ekko-fest med **Carl Nielsen Løbet** et motionsløb på 10 og 5 km, hvor alle kan deltage. Løbet foregår på en afvekslende og naturskøn rute – mest på asfalt (Se nedenstående) På 10 km ruten passerer man bl.a. Carl Nielsens Barndomshjem. Efter løbet samles vi til en kop kaffe og præmieuddeling.

Sidste år blev der sat løbsrekord idet 210 løbere stillede til start – så op af stolen og få skoene på, så vi kan slå rekorden igen i år.

Torsdag den 12. august 2010 kl. 19.00

- Start & mål** Carl Nielsen Hallen, Lumbyvej 62, Nr. Lyndelse
Ruter: **10 & 5 KM** – Opmålt med løbehjul (se næste side)
Tilmelding: On-line på www.ekkofesten.dk eller på løbsdagen fra kl. 18.00
Deltagergebyr: Voksne kr. 60 / Børn under 14 år kr. 30
Tidtagning: Fåborg-Midtfyn Chip Timing
Drikkelse Ved start og mål samt halvvejs på 10 km
Præmier: Præmie til vinderne i de forskellige klasser + lodtrækningspræmier blandt øvrige
Omklædning: Mulighed for omklædning og bad i hallen
Diplomer til alle deltagere
- NYT i år:** Du kan også vælge at gå 5 km ruten og få en kop kaffe bagefter for kr. 25,- (uden for konkurrence)



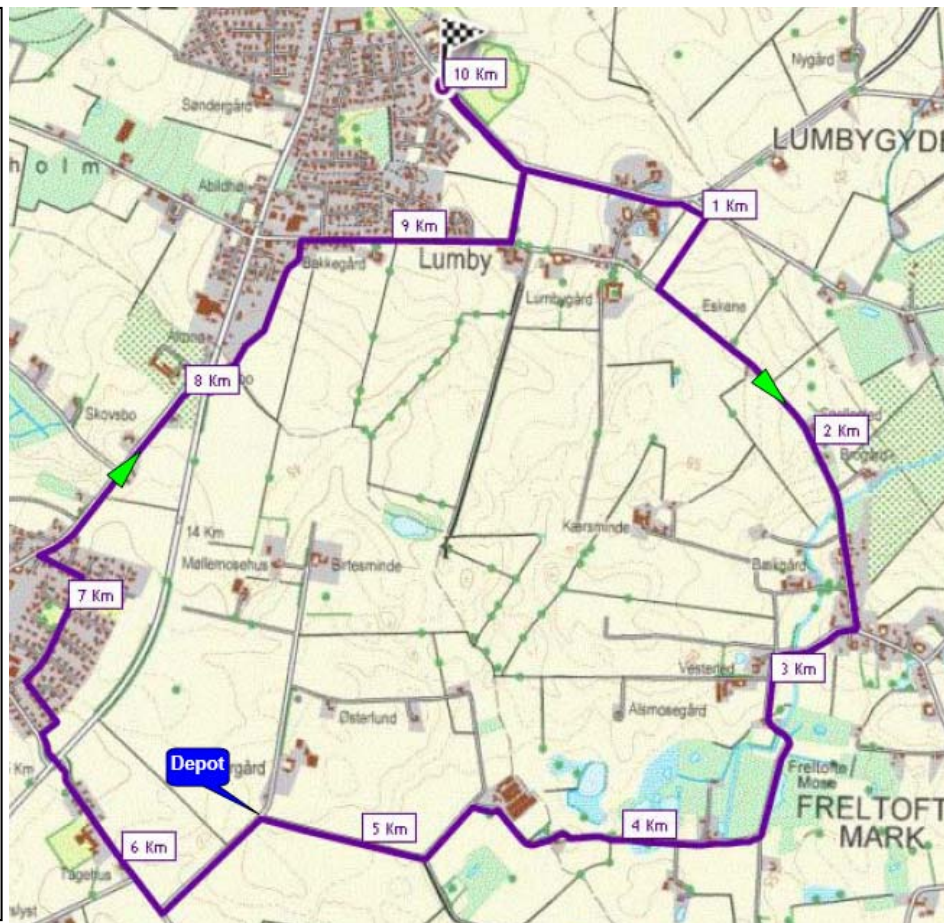
Billede fra det første EKKO-løb i 1987

Prøveløb sammen med repræsentanter fra Hjerteforeningen

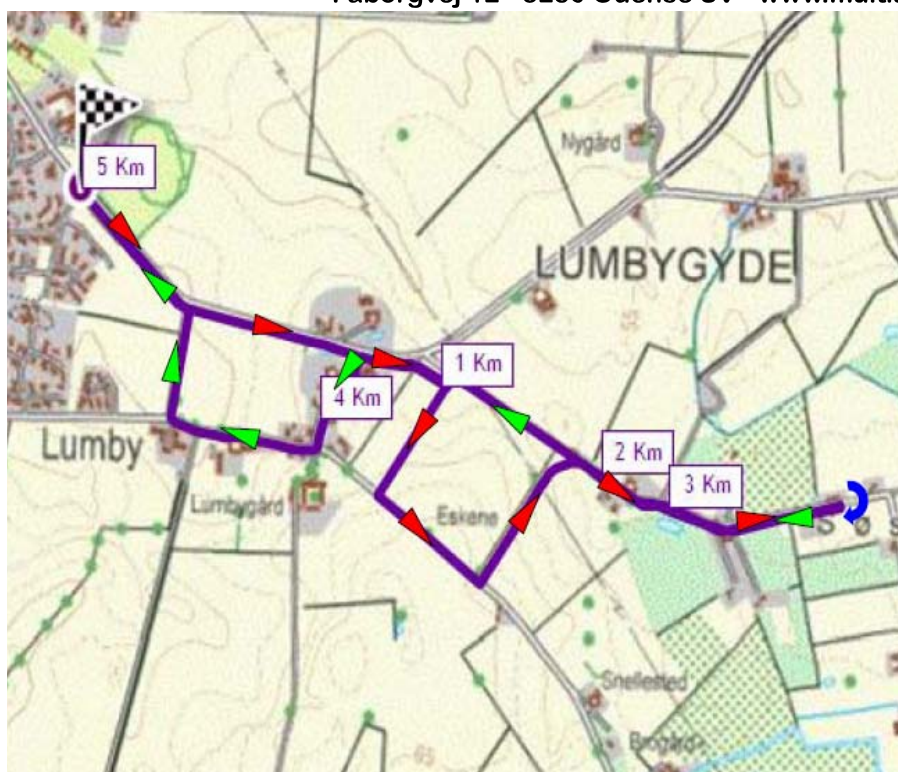
10 km ruten

(opmålt med løbehjul)

Starter ved Carl Nielsen hallen – derefter Lumby, Freltofte, Freltofte Mose, Nr. Søby, tilbage af Oden-sevej under Albanivej, forbi Carl Niensens Barn-domshjem, Lang-agergyden, Hole-gyden og tilbage til Carl Nielsen-hallen.



Fåborgvej 12 - 5250 Odense SV - www.multiatleten.dk



5 km ruten

(opmålt med løbehjul)

Starter ved Carl Nielsen hallen – derefter ad cykelsti mod Lumby, under Eskevej mod Freltofte og Søsted, tilbage af cykelsti, under Eskevej, gennem Lumby, ad Hole-gyden og tilbage til Carl Nielsen-hallen.

Vi glæder os til at se dig og dine løbe-venner!

P.v.a. løbsudvalget:
Søren Bertelsen Tlf. 65 90 20 80
E-mail: Bertelsen@nrlyndelsenet.dk