

## Indbydelse til Vinterkarrusel i Fusager den 27. februar 2016.

Til løbere fra Sparkær, Mønsted og omegn.

For 8 år siden var vi nogle løbere i den nordlige af Vendsyssel, som startede en serie træningsløb på forskellige lokaliteter primært i Hjørring Kommuner. Det foregik overvejende i skovområder eller i klitplantager i perioden januar-marts. De første år typisk med 10-15 deltagere til en etape.

Formålet med løbene var en kombination af målrettet træning (langdistance), socialt samvær og naturoplevelser. Løbemæssigt blev der fokuseret mere på at løbe i længere tid end på tempo og distance – det var før GPS blev almindelig.

Udgangspunktet var dog, at tempoet skulle svare til en intensitet svarende til ca. 6 min pr. km ved almindeligt landevejsløb – reelt blev hastigheden pga terræn mm dog noget langsommere.

Til hver træningsdag var der som udgangspunkt 4 sløjfer, hver på ca. 30-35 minutter med start og slut samme sted. Efter hver sløjfe blev der "trænet" forplejning; dvs. indtagelse af væske og energi, da det er vigtigt for at kunne løbe længere distancer. Sløjferne blev som udgangspunkt også gennemført i samlet gruppe. Det var vigtigt det sociale element, samtidig var det for løbere med måske "fysisk" overskud en god mulighed for at træne disciplin og tålmodighed. En del af træningen var indlagte gåpauser af ca. 30 sekunders varighed for hver ca. 6. minut.

Interessen for løb har de seneste år oplevet en markant stigning. Det har også været tilfældet med vinterkarrusellen – og til den sidste etape i den centrale del af Vendsyssel var der 75 deltagere. Det har derfor været nødvendigt at ændre nogle detaljer i det oprindelige setup – men principperne er de samme.

Da jeg i efteråret 2015 er flyttet fra Vendsyssel til Sparkær, har jeg ekstraordinært indbudt Vinterkarrusellen Vendsyssel til en etape i det midtjyske **den 27. februar 2016 kl. 13.00 med start fra skoleskuret ved Fusagervej 10, Fusager, 8800 Viborg.**

Til etappen i Fusager er der planlagt 4 forskellige sløjfer, som er 5-7 km lange. Da hver sløjfe har samme start- og slutsted, afgør man selv om man vil med på 1, 2, 3 eller 4 sløjfer.

Jeg har sat en deltagerbegrænsning på 25 løbere, dels af logistikmæssige årsager og dels pga. lovgivningen om offentlighedens adgangsmuligheder.

Det er gratis at deltage. Man medbringer selv forplejning – herunder er det vigtigt med noget varmt at drikke.

Jeg tror, at der kommer 10-15 løbere fra Vendsyssel, men det vil naturligvis også være glædeligt med lokale deltagere (enkelte har allerede tilkendegivet, at de gerne deltager).

Arrangementet er oprettet på Facebook under gruppen Vinterkarrusel Vendsyssel, men tilmelding kan alternativt ske på mailadressen: [jensbuhlchristensen@gmail.com](mailto:jensbuhlchristensen@gmail.com) eller på tlf. 51866640.

De bedste løberhilsner

Jens Buhl Christensen