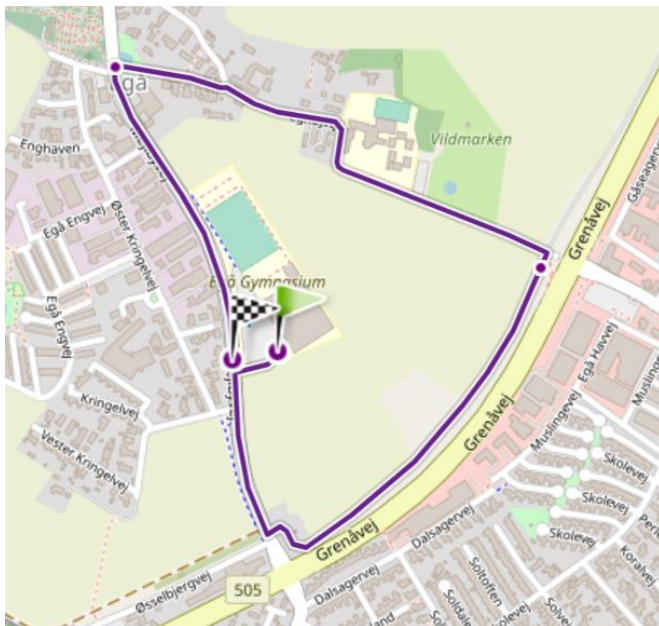


EG Classic for 3g · 26. september 2024

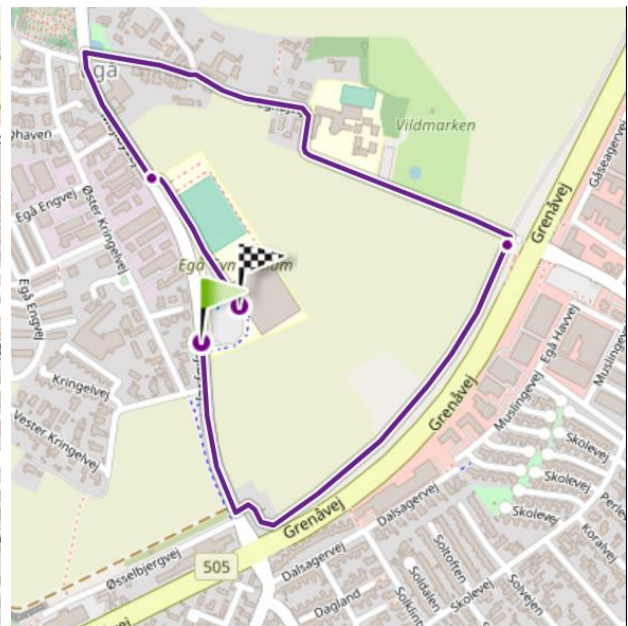
Skolens traditionsrige 3g-løb "EG Classic" afvikles i 4. modul torsdag d. 26. september på ruten rundt om skolen. Der løbes to omgange – 4,8 km i alt:

EG Classic ruten

Der vil være 3 startgrupper på dagen. Overvej inden dagen hvilken tid du forventer at kunne løbe de 4,8 km på: under 25 min., 25-30 min. eller over 30 min.



1. omgang



2. omgang

Startområdet er foran cykelkælderen, og målområdet er på det gule foran hovedindgangen. Der løbes rundt venstre om i retning mod Grenåvej, dvs. "mod uret". Efter 1. omgang passeres gymnasiet på cykelstien langs med Mejlbyvej. Efter 2. omgang løbes der langs muren ved boldbanen hen til målområdet.

Det drejer sig selvfølgelig om at få en hyggelig løbetur, men også om at udfordre sig selv samtidigt. Så husk det gode humør og motivationen til at gøre det bedste du kan! Efter jeres 3. modul skal I klæde om, hvorefter vi samles i startområdet til fælles opvarmning.

Medbring selv vand og snacks. I får et stykke frugt, når I kommer i mål.

Vi kårer hurtigste pige og dreng samt bedste klasse. Den bedste klasse findes som en kombination af løbetider og antal deltagere. Så jo flere der deltager fra klassen, jo større chance har I for at vinde klassekonkurrencen!

Find meget gerne et klassetema, så man kan kende jer ude på ruten ☺

Der bruges en idrætslektion på løbet, og det er derfor obligatorisk at deltage. Kan du ikke løbe, skal du således møde op alligevel. Der vil være en gåroute, og vi får brug for hjælpere ude på ruten.

Vi glæder os til en hyggelig og svedig event på hjemmebane sammen med jer!

Mvh. idrætslærerne