

# Midt- og Vestjysk Trailcup #3

---

## Troldhede Trail

---

Vi byder velkommen til en super omgang **trailløb** for hele familien med udgangspunkt fra Troldhede-hallen!

Der vil være ruter for begyndere, børn, de garvede og de super rutinerede!  
Sporene er sjove, lækre og med god natur og lækkert flow!

Der er 4 distancer, så der er noget for alle! Børn, voksne – og ja, det er helt ok at gå!

Start og mål: Troldhedehallen, Idrætsalle 1, Troldhede

**Starttid: Kl 19.00 onsdag den 20. juni**

Pris: 65 kr

Børn under 10 år: 25 kr

Eftertilmelding frem til 18.30 - +10 kr

Afhentning af chip frem til 18.45

Tilmelding til [JO@sfeefterskole.dk](mailto:JO@sfeefterskole.dk) - senest mandag 18. juni kl. 20.00  
Skriv navn, alder, distance og hvor mange afdelinger du har deltaget i.

Alle ruter starter og slutter ved Troldhedehallen. Vi løber i området bag hallen og området ved Kulsøen. Kun de to lange runder kommer over Nr. Viumvejen. Hvor vi sørger for folk til at holde øje med trafikken.

**2 km** - en omgang på et rigtigt trailspor med varieret underlag, masser af sving og kupering. Egnede til børn.

**4 km** - 2 omgange på ovenstående rute. Til dig der normalt løber lit asfalt, men gerne vil prøve trail. (og opdage det faktisk er ret sjovt).

**7,5 km** - ruten er sammensat således, at du både får de smukke spor ved Kulsøen, Vorgodå, Vonå og en omgang på den korte trailrunde på vej hjem mod mål  
For dig, der er vant til at løbe - og gerne vil se "det hele".

**12 km** - består af 2 sprøde omgange ved Kulsøen og en omgang på den korte trailrunde. For dig der er vant med at løbe langt, presse kroppen max. og du vil kunne mærke turen i benene dagen efter.

Efter løbet er der pølser, bad og præmieoverrækkelse, samt mulighed for bad.