

**Fællestræning 16 marts 2014,  
forskudt start  
fra kl 10.00**

**BUI-motion**

**start fra  
Broager Idrætscenter,  
Nejsmøllevej 15**



I år har vi 3 ruter på henholdsvis 10, 13km og 23km (kan afkortes til 18km).  
For 23km har vi valgt at løbe rundt om Nybøl Nor forbi Gråsten Slot og et stykke langs motorvejen.  
10 og 13 km ruterne fører til Egersund og derfra tilbage til Broager Idrætscenter.

Se kortene forned. Klik evt på linkene.

(Hvis du vil lægge rutekort ind på din telefon eller løbeur, kan du klikke i kortet, så bliver du ført på en hjemmeside hvorfra du kan downloade kortet. Du For mange Garmin ure er det nemt at importere.)

Husk tilmelding (f.eks. på BUI-motion.dk), hvis du ikke er tilmeldt endnu. Deltagelse er gratis. Og BUI-motion er vært for en øl/(soda-)vand for alle tilmeldte.

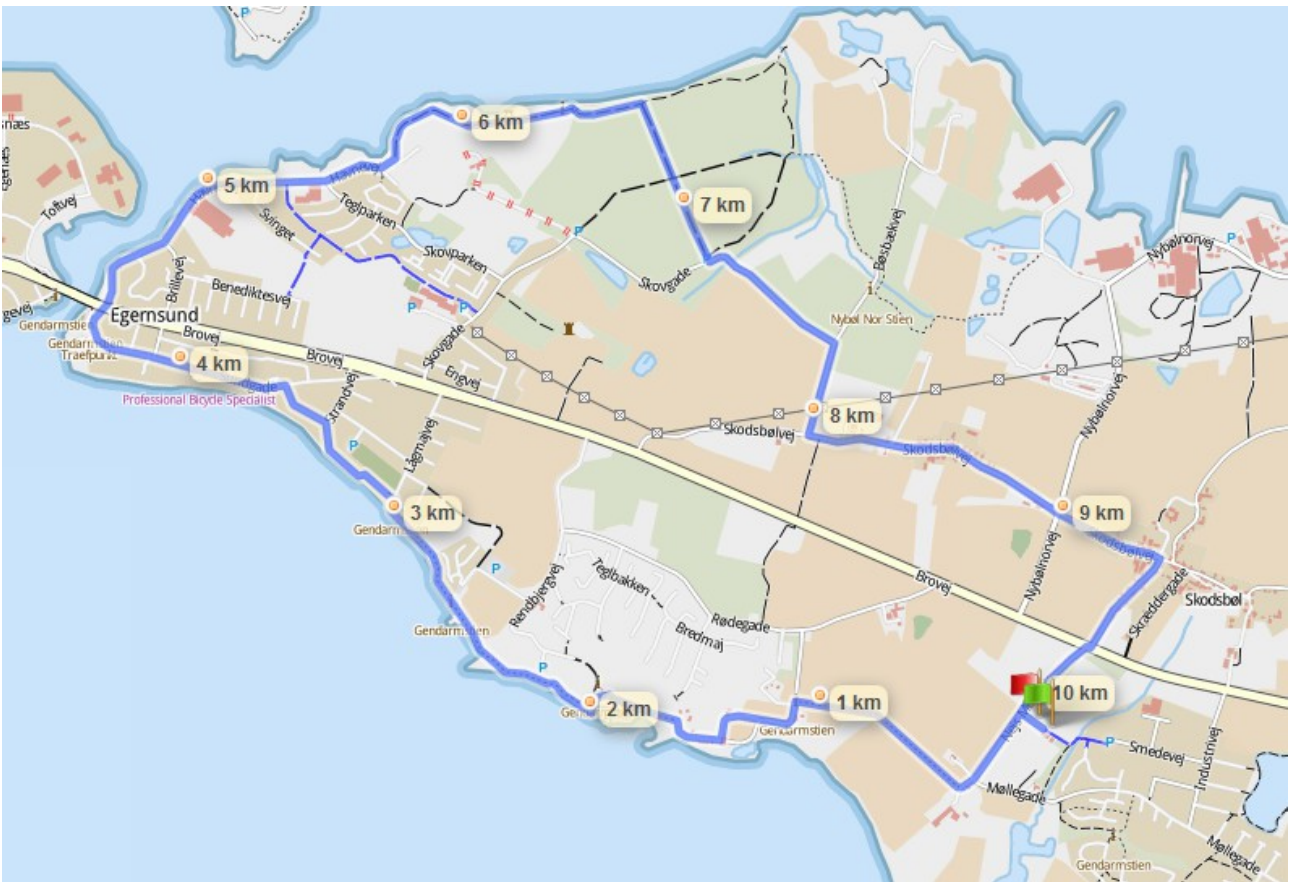
Vi har forskudt start, således at de enkelte distancer kommer hjem nogenlunde samtidig. Se starttidspunkt for din distanse og tempogruppe forned:

[http://www.gpsies.com/viewTracks.do?  
fileId=adebrldbdctlokey&fileId=ozzjucbjqwtuwkv&fileId=ahrscgimgwprovkb](http://www.gpsies.com/viewTracks.do?fileId=adebrldbdctlokey&fileId=ozzjucbjqwtuwkv&fileId=ahrscgimgwprovkb)



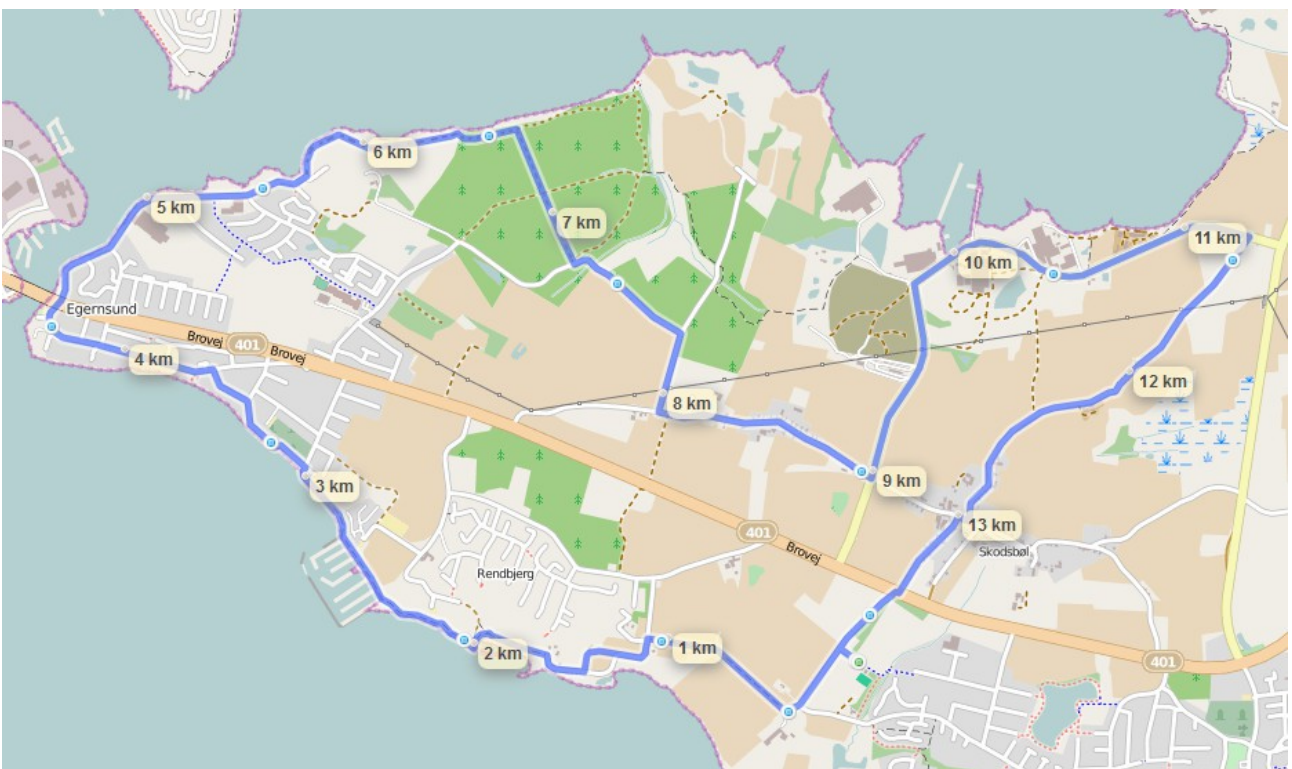
10km rute:

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=adebrldbdctlokay>



13km ruten

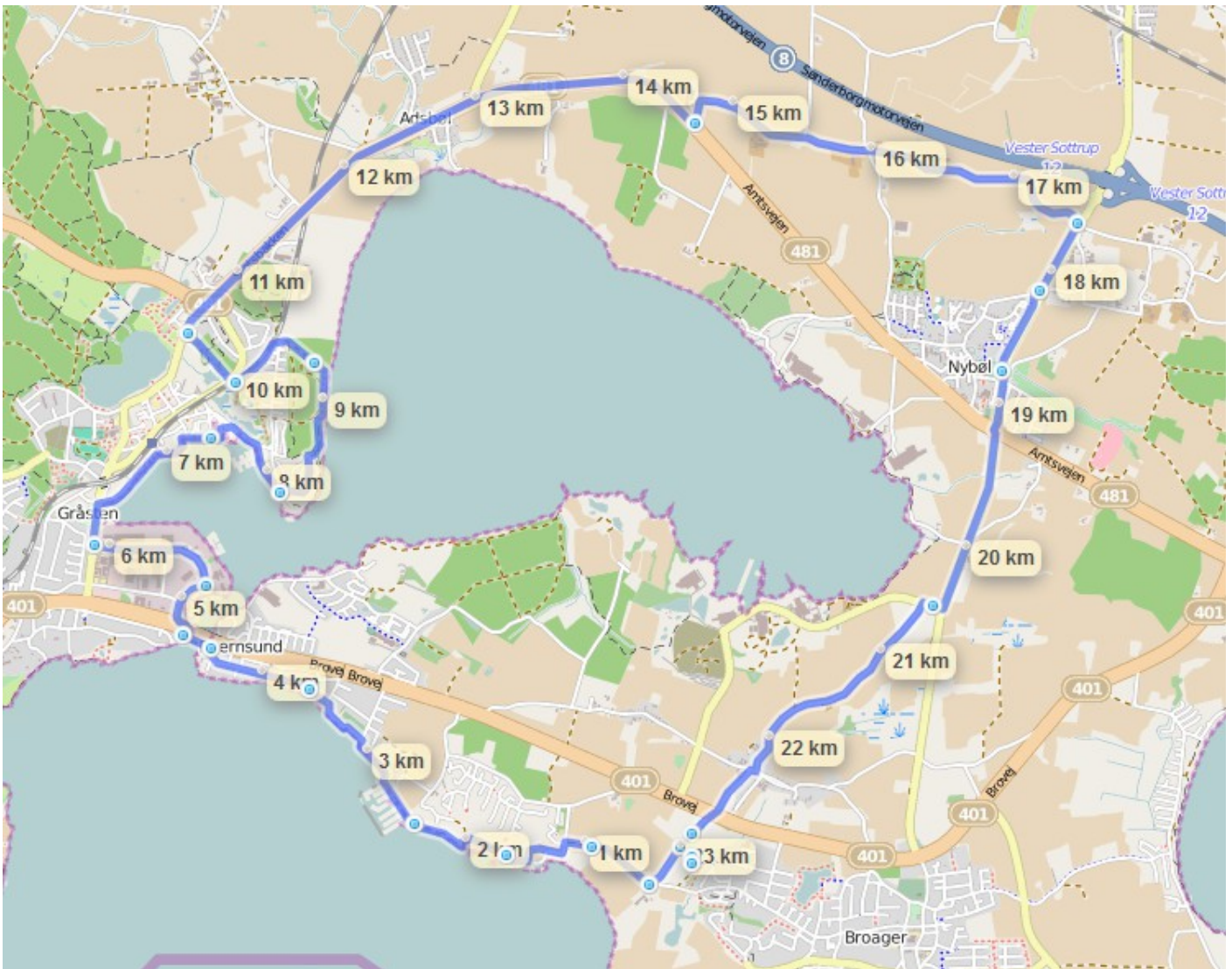
<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ozzjucpbjqwtuwkv>





23km ruten

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ahrscgimgwprovkb>



Mvh BUI-motion  
Andreas Aupke  
[andreas@bui-motion.dk](mailto:andreas@bui-motion.dk)  
3058 0530