

Mette Jochimsen
A.D.Jørgensensgade 7
6300 Gråsten
☎ 28901279
✉ mettejochimsen@hotmail.dk



Invitation til Løb langt arrangement i Gråsten **Søndag 05.10.2014 kl.10.00**

Mødested er Ahlmannsparken
(Der er mulighed for bad efter løbet)

Der løbes 2 distancer, ca.12 og ca. 18 km, og der er fartholdere med. Vi satser på at løbe med flg. pace:
5:00, 5:30, 6:00, 6:30, 7:00(hvis der er behov for det, dog kun på 12 km)

Efter løbet gir' GIG Løb og Motion en øl eller vand.

Tilmelding på vidars hjemmeside som sædvanligt.

Vi ses i løbesko og godt humør.

Mange hilsener
GIG Løb og Motion