

Løb Langt-serien.

Vi er nu godt i gang med forårets Løb Langt-serie. Denne gang, søndag den 30. januar, er det Guderup Løbeklub som er vært.

Som altid er der 2 ruter at vælge imellem, den korte på ca. 12 km. Og en lidt længere på ca. 22 km. Med mulighed for at afkorte ruten.

Der er væskedepoter på begge ruter samt i mål. Vi starter i Aktivitetscenteret i Guderup med de første løbere **kl. 10.00** og derefter forskudt start for de øvrige. Så der er mulighed for en snak bagefter.

I Aktivitetscenteret er der mulighed for omklædning og bad.

Benyt jer af online tilmelding, så har vi passende mængder væske lagt ud på ruterne.

Ruter følger.

(Venter på at Nørreskoven bliver fri for is-panseret, som har lagt sig på stierne)



FRA LØB LANGT. JANUAR 2010

På gensyn

Mvh

Guderup Løbeklub

www.runglk.dk