

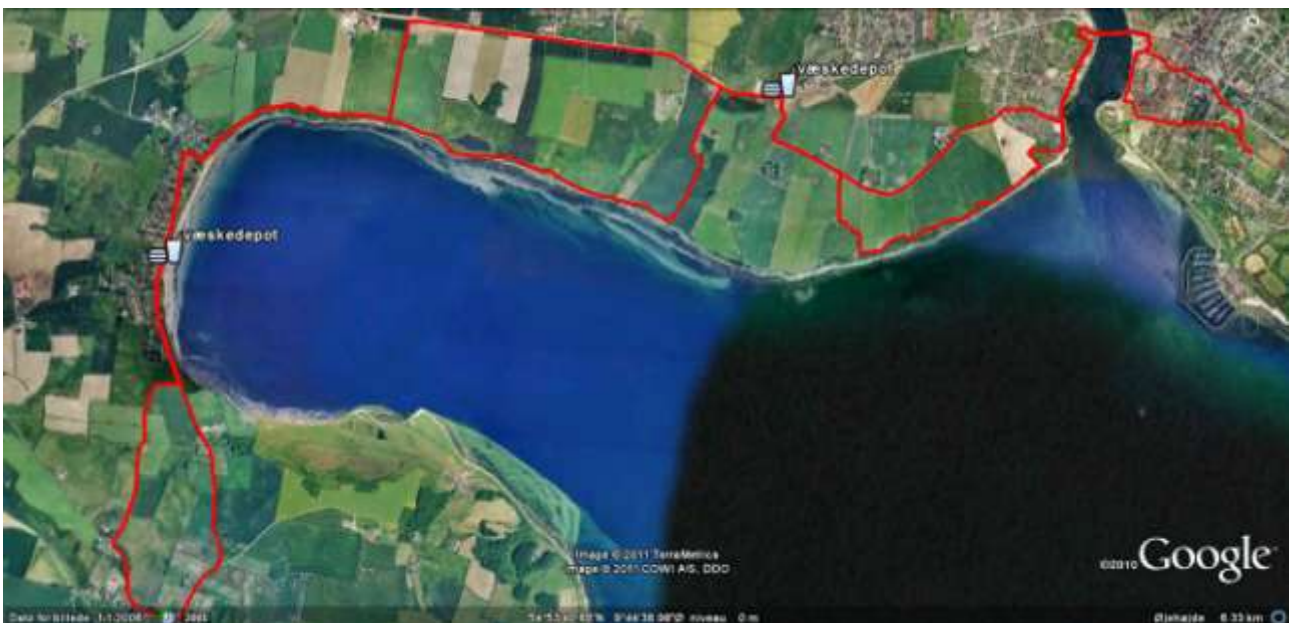
# VIDAR MOTION

---

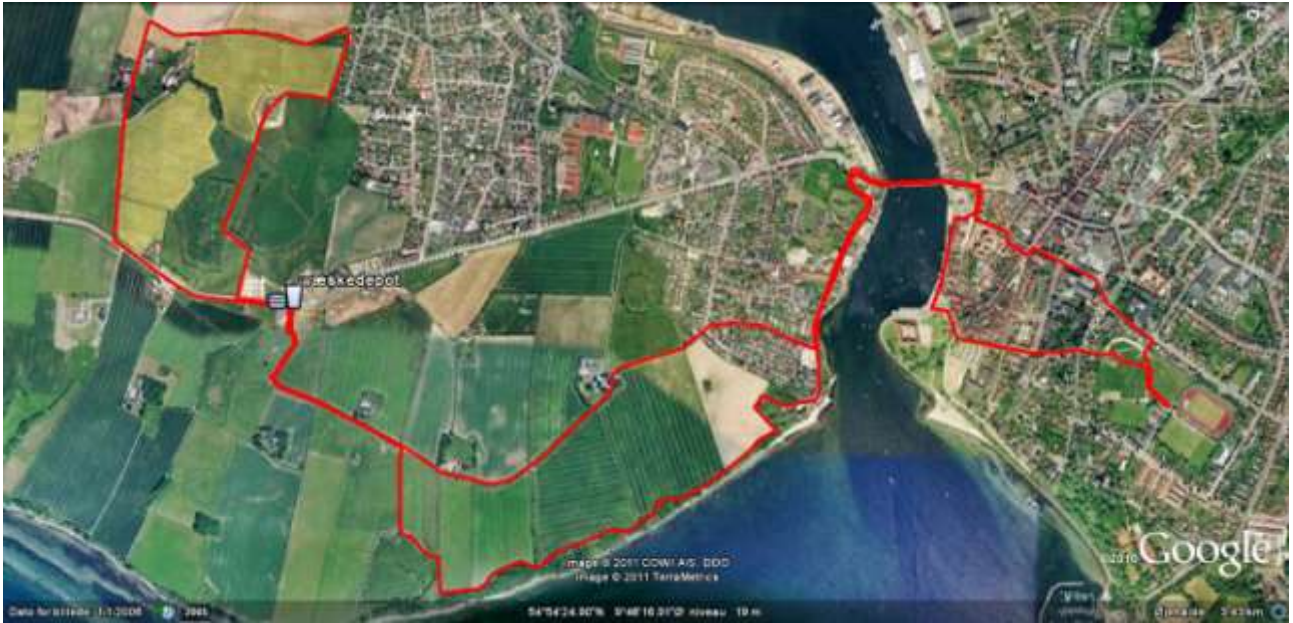
Hej venner

Vi er godt igang med løb langt, og denne gang er det Vidar Motions tur, så vi starter på Sønderborg Stadion.

Vi løber en tur ad Gendarmstien til Vemmingbund og videre til Dynt. Der vil være 3 væskedepoter undervejs. Det er en kuperet tur på ca. 24 km, som dog godt kan kortes af hvis man synes at den bliver lidt hård.



Der vil som vanlig også være en kortere tur på ca 12 km som går op i skanserne til Dybbøl mølle og videre rundt i kuperet terræn. Der vil være 1 væskedepot undervejs.



Vi starter fra stadion med de første løbere kl **10 00** og derefter med forskudt start for de øvrige, så er der mulighed for en snak bagefter. Der er mulighed for bad og omklædning på stadion.

På gensyn Vidar Motion