



GIG Løb & Motion

Indbydelse til Løb langt på Als - Gråsten

Søndag den 30 Oktober kl.10.00
12 og 24 km.

Start og omklædning : Ahlmannsparken Gråsten, Ahlefeldvej 4

Tilmelding : På Vidar Motions hjemmeside www.vidarmotion.dk
Senest fredag den 28 Oktober

Tempogrupper : 4:30, 5:00, 5:30, 6:00, 6:30 Min./km

Forplejning : Der er vædske ude på ruten, samt øl/vand efter løbet

Rutebeskrivelse se : <http://test.gig-graasten.dk/>

Kontaktpersoner : Allan Dahl Hansen tlf.: 23263498
Ejner Christensen tlf: 24417026