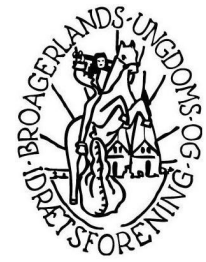


Fællestræning 13 maj 2012, fra kl 10.00
BUI-motion
start ved Broagerhallen
Vestergade, Broager



www.BUI-motion.dk

I år har vi to ruter på henholdsvis 14km og 21km. For 21km har vi valgt at løbe Gendarmløb ruten omvendt, dvs vi kan nyde udsigter som vi ikke havde set før. Samtidig er der mange der kender ruten. 14Km ruten skærer en del af 21km ruten over, men ellers er ruten den samme. Hvis du vil lægge rutekort ind på din telefon eller løbeur, kan du finde links til ruten på BUI-motion.dk.

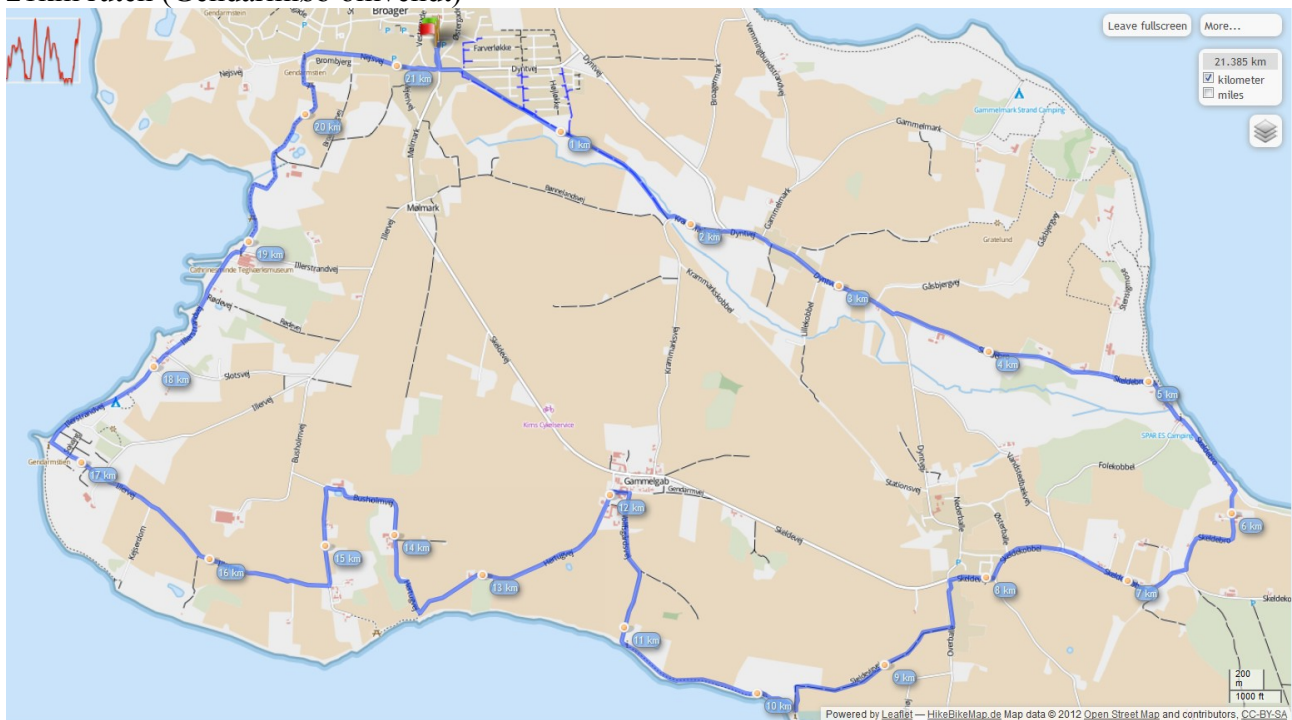
Husk tilmelding (f.eks. på bui-motion.dk), hvis du ikke er tilmeldt endnu. Deltagelse er gratis. Og BUI-motion er vært for en øl/(soda-)vand for alle tilmeldte.

Vi løber i tempogrupper med forskudt start efter følgende skema:

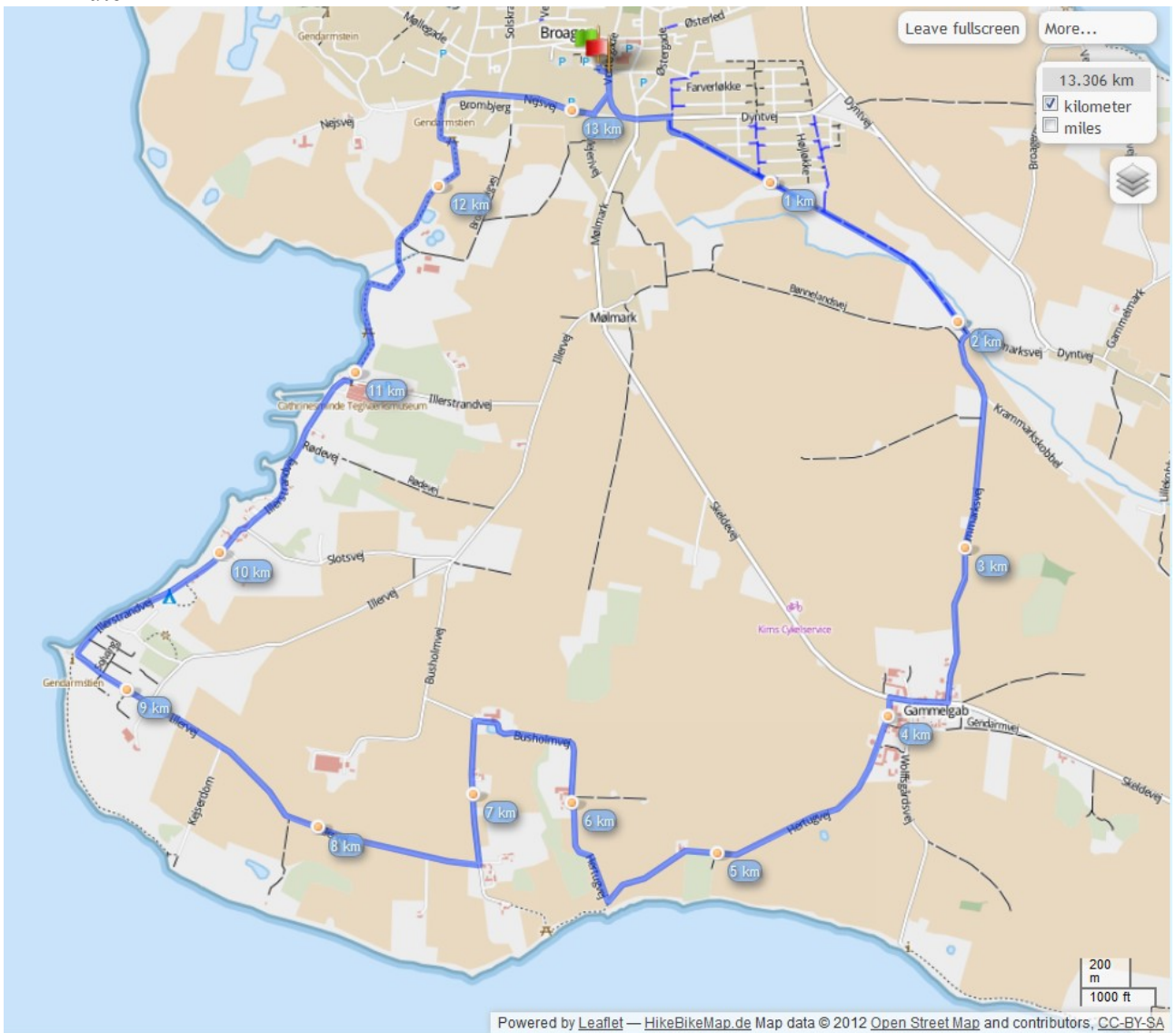
distans	pace	varighed	start	ankomst
13	00:07:30	01:37:30	10:00:00	11:37:30
13	00:06:30	01:24:30	10:10:00	11:34:30
13	00:05:30	01:11:30	10:20:00	11:31:30
21	00:06:00	02:06:00	10:00:00	12:06:00
21	00:05:30	01:55:30	10:10:00	12:05:30
21	00:04:45	01:39:45	10:20:00	11:59:45

Der er vand på ruten efter ca. 7 km og 14km.

21km ruten (Gendarmløb omvendt)



14km ruten



Mvh BUI-motion
Andreas Aupke
andreas@bui-motion.dk
3058 0530