

Mette Jochimsen  
Kongevej 14  
6300 Gråsten  
☎ 28901279  
✉ mettejochimsen@hotmail.dk



## Invitation til Løb langt arrangement i Gråsten **Søndag 06.11.2016 kl.10.00**

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

Der løbes 3 distancer, ca. 7,5 ca.12 og ca. 18 km, og der er fartholdere med. Vi satser på at løbe med flg. pace: 5:30, 6:00, 6:30, 7:00(hvis der er behov for det, dog kun på 12 km)

Vær opmærksom på at det er en kuperet rute i skoven.

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