



Invitation til "Løb Langt"



I BUI- motion.

Dato: 24. marts 2019
Sted: Broager idrætscenter
Nejs Møllevej 15, 6310 Broager

Start tider for de 3 ruter er: kl. 1000 for 19,7 km
kl. 1045 for 12,59 km
kl. 1130 for 5,5 km

Vi tilstræber at der løbes i tempogrupper:
-5.30, 6.00, 6.30, 7.00

Center vil være åben fra kl. 0900.

De forskellige start tider er fordi, så kan vi få en samlet afslutning.

Der vil være væskedepoter på 19,7 km og 12,59 km.

Der vil være forfriskninger efter træningen ☺

Tilmelding på Vidars hjemmeside :
<http://www.vidarmotion.dk/>

Hilsen BUI-motion