

Fællestræning 1 maj, fra kl 10.00
BUI-motion
start ved Broager Idrætscenter
Nej Møllevej 15



Der er to ruter på henholdsvis 10km (til Egersund) og 22km (Nybøl Nor rundt via Egersund, Gråsten, Stenderup, Nybøl). Den lange rute kan afkortes til ca. **19km**. www.BUI-motion.dk

Vi starter kl 10.00 med de første hold:

distans	pace	varighed	start	ankomst
10	00:05:30	00:55:00	10:20:00	11:15:00
10	00:06:30	01:05:00	10:10:00	11:15:00
10	00:07:30	01:15:00	10:00:00	11:15:00
19	00:05:15	01:39:45	10:30:00	12:09:45
19	00:06:00	01:54:00	10:20:00	12:14:00
19	00:07:00	02:13:00	10:10:00	12:23:00
22	00:04:30	01:39:00	10:30:00	12:09:00
22	00:05:15	01:55:30	10:15:00	12:10:30
22	00:06:00	02:12:00	10:00:00	12:12:00



Der er vand på ruten ved ca. 8km i Gråsten og ved 15/18km i Nybøl. Ruten er ikke afmærket, der løbes efter kort (eller læg ruten ind i dit løbeur/telefon). Efter turen er BUI-motion vært for en vand/øl.

Ruteplanen findes også [her](#).

