

Løb Langt serien starter



Husk det 1. arrangement er D. 17/2 2013 i Guderup kl. 10.00



Der vil være 3 ruter
7, 12 og ca. 22 km. ruter

Ruter på www.runglk.dk
kort før start.

Start og mål Guderup Idrætsanlæg.

Der løbes i tempogrupper.

Løbet er åben for alle.



Væskedepot. Hvordan mon vejret bliver?



Der instrueres før Løb Langt.

Tilmelding på: www.runglk.dk

*Hvis du vil løbe 7 km. Tilmeld dig til 12 km
og skriv 7 km i kommentarfeltet.*