

2x WALKATHON 42,2 KM

Lørdag 14. oktober '17 kl. 8

Søndag 15. oktober '17 kl. 8

Rast/toilet:	Efter ca. 11,5 km, 23 km og 34,5 km
Proviering:	Mulighed for proviantering ved et par steder undervejs - dog ikke planlagt stop
Medbring selv:	Mad, drikke og øvrige fornødenheder, brug evt. rygsæk
Påklædning:	Efter vejret, men HUSK regntøj!
Fodtøj:	Hvad du nu har af passende fodtøj (løbesko, sko, støvler etc.)
Førstehjælp:	Vi medbringer lidt "udstyr", så vi kan klare en vabel eller to
Spørgsmål:	Kan stilles til Finn Ottesen
Tilmelding:	Via aktiviteter på www.5taarnsmotion.dk
Pris:	100 kr. pr. dag incl. specialmedalje

Kom og vær med på en dobbelt udfordring!

Kan du klare det? Ja, distancen svarer stort set til en lang shoppingtur i en storby. Forvent at turen tager omkring 9 timer. Finn styrer tempoet oppe foran og Thomas Thisted danner bagtrop og sikrer at alle er med

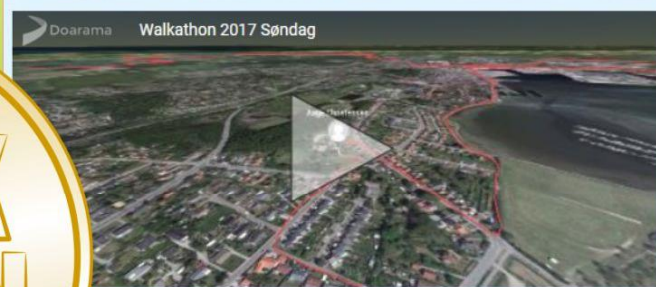
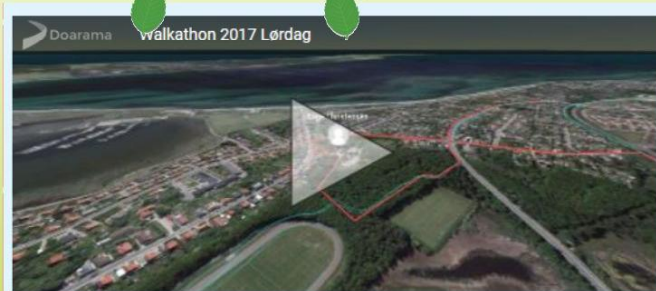
Sulten efter turen: Hvis interesse, kan vi arrangere pizza eller andet i klubben efter gåturen

WALKATHON MED FINN 2017



Meny holder af mad. Det gør Walkathon'ere også, og derfor stiller MENY med deres efterhånden temmelig berømte sandwich til at stille sulten med ca. midtvejs på turen.

Glød jer!



Ruterne kan ses på 5taarnsmotion under tilmelding. Ret til ruteændringer forbeholdes. Meddeles senest 8 dage før turen.



Tilmelding på

www.5taarnsmotion.dk