



Begynderstart 0-5 km løbehold



5 Tårns Motion starter nyt 0-5 km **begynderhold** tirsdag den 7. januar '20 kl. 18.00

Når træningen slutter lørdag den 28. marts kan du løbe 5 kilometer eller 30 minutter uden stop

Vi løber i Ellingelund i Kalundborg (ved den gamle campingplads).
Faste 0-5 begyndertidspunkter:
tirsdage/torsdage kl. 18.00
og lørdag kl. 10.



**ROYAL
RUN '20**

Og har du lyst til mere, træner vi videre mod Royal Run '20, som er en 10 km distance som løbes 2. pinsedag 2020 i København

Er du rutineret løber, har vi både forskellige løbe- og gåhold, hvor det er muligt for dig at at «hoppe» ind på.

Alle er velkomne.
Efter træning serverer vi kaffe, saft og vand.
Har du spørgsmål, så kontakt os på e-mail: erikjohnsen@reklameservice.dk



FORHÅNDSTILMELDING på www.5taarnsmotion.dk