

Begynderstart 0-5 km løbehold



5 Tårns Motion starter nyt 0-5 km **begynderhold** tirsdag den 3. januar '23 kl. 17.45

Når træningen er færdig 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. 17.45
og lørdag kl. 10.

ROYAL RUN

Og har du lyst til mere, træner vi videre mod Royal Run '2023, som har både en 5 km og en 10 km distance som løbes
2. pinsedag 29. maj
2023 i København

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

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



FORHÅNDSTILMELDING på www.5taarnsmotion.dk