

ROYAL RUN '24



Kalundborg
20. maj



0-5 km løbehold-begynder

5 Tårns Motion starter nyt 0-5 km begynderhold tirsdag den 2. januar '24 kl. 17.45

Når træningen er færdig lørdag den 16. 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 '24

Og har du lyst til mere, hopper du bare på vores 10 km hold, som bliver ved til vi nærmer os den 20. maj, hvor Royal Run løbes. Din tilmeldelse på 0-5 km holdet gælder som kontingent for hele 2024.



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