

0-5 km løbehold-begynder

Tirsdag den 7. januar '25 kl. 17.45



Når træningen er færdig lørdag den 30. marts, kan du løbe 5 km eller 30 minutter uden stop.

Vi løber i Ellinglund (ved den gamle campingplads).

Faste 0-5 km begyndertidspunkter: tirsdage/torsdage kl. 17.45 og lørdag kl. 10

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, vand og frugt. Har du spørgsmål, så kontakt os på e-mail:

erik@johnsen-danmark.dk eller 3070 5228.

**ROYAL
RUN** 

Skal du løbe Royal Run kan du bruge de 0-5 km til at komme i gang og vil du løbe 10 km til Royal Run fortsætter vi med et 10 km hold når 0-5 er færdig.

Din tilmelding til 0-5 km holdet gælder som kontingent for hele 2025

www.5taarnsmotion.dk