

# "Løb for livet"

3 km - 5 km - 10 km

**LØRDAG 10. november**

**MØDESTED** Sir Lyngbjerg Centret i Krunderup.

**RUTEN** Der vil være 3 forskellige ruter, som kan løbes, traves eller gåes – alt efter lyst og temperament.  
3 og 5 km ruten vil udelukkende være i Sir Lyngbjerg, mens løberne på 10 km ruten – ud over Sir Lyngbjerg vil opleve en del af Naur Nord og Sir.

**FORFRISKNING** I skoven vil der på ruten være en forfriskning, ligesom der vil være en forfriskning i målområdet for alle deltager.

**PRIS** Voksen ..... 60 kr.  
Børn under 13 år ..... gratis  
Firmahold, uanset antal ... 500 kr.

## DAGENS PROGRAM

9.15	<b>Andreas (norsk mester i maraton)</b> fortæller om erfaring med løb
9.30	<b>Indskrivning</b> (senest kl. 9.30) og uddeling af løbenumre
10.00	Vestjylland Forsikring overrækker en <b>hjertestarter til lokalsamfundet</b>
10.15	Fælles <b>opvarmning</b> ved Andreas
10.30	<b>Motionsturen starter</b>
12.00	<b>Hygge i klubhus</b> efter løb, der er bl.a. mulighed for at få serveret varm suppe
13.30	Tak for i dag



Sir-Lyngbjerg Plantage - gør det igen ....