



Løb med

Hver onsdag kl. 17.30

Forårshold: 17. april - 19. juni, frist for tilmelding 10. april

Sommertræning: 26. juni til 14. august, ingen tilmelding

Efterårshold: 21. august - 10. oktober, frist for tilmelding 14. august

2013

Niveau 1:

Du kan finde på at tage cyklen eller gå en tur en til to gange om ugen

Niveau 2:

Du løber lidt eller dyrker anden idræt en til to gange om ugen

Niveau 3:

Du er vant til at løbe fem til seks kilometer to til tre gange om ugen

Selvom du har tilmeldt dig et niveau, kan du sagtens rykke til et andet hold.

Hvis du er vant til at løbe mere end seks kilometer to til tre gange om ugen, henviser vi dig til løbetræning i Bagsværd Atletik Club.

Pris 120 kr.

**Sommertræning
20 kr. pr. gang**



i samarbejde med Gladsaxe Kommune

Vi løber fra Gladsaxe Sportshal 2, Vandtårnsvej 55, 2860 Søborg

Se info på gladsaxe.dk/loeb

