

Bøgstedløbet 2013

Lørdag d. 25. maj

- er der for 3. år motion for alle i Astrups fantastiske natur. Alt hvad der kan løbe, gå, kravle og cykle kan være med - uanset alder!

Grib løbeskoene, traveskoene eller cyklen. Igen i år lægger Bøgsted Plantage grund til denne hyggelige begivenhed, hvor fokus ikke er på at være den bedste og hurtigste - bare om at være med!

Deltag i:

4,7km., 10,5 km løb/gang eller 21 km (2x10,5)

7 eller ca. 21 km på cykel eller

3 km gang i Astrup

Program (ved Astrup Skole)

Kl. 12.00 - 12.50: Indskrivning

Kl. 13.00: Velkommen

Kl. 13.15: Opvarmning v/ Svenning Chr.

Kl. 13.30: Start

Forbedrede ruter!

facebook

**Følg med på
"Bøgstedløbet 2013"**

Se mere på www.astrup-vendsyssel.dk

Pris: 50 kr. pr. pers. Børn under 10 år gratis!

Der er medaljer til alle børn under 10 år og

Goodiebag til de voksne, hvorfor tilmelding er nødvendig senest d.17. maj.

Tilmeld dig og din familie hos :

Butik Køster eller Kwik Spar i Astrup.

Omklædningsfaciliteter - tilmelding på dagen - manuel tidtagning

