



Kom og vær med

I Karrebæk løb/gå-hold

**Vi træner hver tirsdag i fællesskab
og hver torsdag med træner**

Alle kan være med, vi har hold på flere niveau.

Ny sæson starter den 8. april 2021

kl. 18.00 ved Karrebæk hallen

kom frisk

Hold 1. gå-hold Mål = 4-6 km i timen

Træner/ Marianne Hansen

Hold 2. begynderhold 9 min. pr. km. Mål = 5 km.

Træner/ Nathalie Holmwig

Hold 3. let øvede 7-7.30 min. pr. km Mål = 6 -10 km

Træner/ Niels Lerskov

Hold 4. øvede løbere, 5.30-6 min. pr. km Mål = 10 -13 km

Træner/ Anette Søndergaard

Hold 5. Løbefællesskab 4.30-5.30 min. pr. km Mål = 12-21 km

Tovholder/Søren Iversen

Har du spørgsmål, så kontakt

Nathalie Holmwig TLF 22 15 72 21 eller

Kit Sørensen TLF 23 40 66 88

Årskontingent 300,- kr.(vi løber hele året.)