



Kom og vær med

I Karrebæk Løb/Gå

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 7. april 2022
kl. 18.00 ved Karrebæk hallen

KOM FRISK

Hold 1. gå-hold Mål = 4-6 km i timen
Gå-fællesskab

Hold 2. begynderhold 9 min. pr. km. Mål = 5 km.
Træner/ Niels Lerskov
Dette hold har træner på om tirsdagen

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/Nicolas Ilnov

Har du spørgsmål, så kontakt
Nathalie Holmwig TLF 22 15 72 21
Årskontingent 300,- kr. (vi løber hele året.)