

HOVEDORGANISATIONEN FOR PERSONEL AF RESERVEN I DANMARK BEKENDTGØR:

MINE DAMER OG HERRER: TAG GODT IMOD -----:

LØBERE FRA SØLLERØD OG FARUM OK, SOM ØNSKER
EKSTRA TRÆNING FØR PÅSKENS UDFORDRINGER.



Dette er et nyt tilbud om deltagelse i træningsløb sammen med feltsportskursus i

Farum Lillevang

Dato: Tirsdag den 31. marts 2015 med start mellem kl. 16 og 18 - Hjemkomst senest kl. 19.

Mødested: P-plads på Slangerupvej. KRAK 105 D1

Streetview:

<https://www.google.co.uk/maps/@55.822828,12.33123,3a,75y,321.94h,100.87t/data=!3m4!1e1!3m2!1sLJqyTnG9YoUM-StN05jFsg!2e0!5m1!1e4>

Der kan vælges baner: 3,0 km - 3,9 km - 5,6 km - 6,4 km - 7,8 km
For de alleryngste er der også en FINDVEJ bane på 2 km.

Løbere fra Søllerød OK og Farum OK skriver sig på hver sin liste og krydser både bane - starttid og måltid på listen (så vi har styr på, hvem der er i skoven).

Parker kun på pladsen og ikke på skovvejene.



Banelægger er Erik Brühl - Søllerød OK - Korttryk Niels Raagaard - Søllerød OK. Dagens vært er Per Meyhoff-Madsen, Farum OK. Per er også kendt fra Molboløb.

*Erik, Per og Henrik ønsker jer alle
velkommen, og I ønskes også*

God Påske.