

Ådalsløbet 30. Januar 2010

Kl: 13:00

Distancer

8, 15 og 21,1 km og en 3,2 km rute for medfølgende børn.

Ny rute uden mudder

Ruten følger Gudenåsdalen ud mod Langå, Se ruten klik på Linket

<http://iform.dk/ruteplanner/randers-nv/aadalsloebet>

Ruten er på gode stier, underlag Grus eller sand. Ved koldt vejr og kraftig vind anbefales mange tynde lag tøj med en vindbraker.

Start og tilmelding

Sted: Ved fælleshus Vester Tværvej 12-44, 8920 Randers.

Halv maraton og 15 km: kl. 13:00

3,2 km og 8 km: Kl. 14:00

Du tager selv din tid og noterer den.

Diplom med egen noteret tid udleveres

Tilmelding på E-mail: anders.loeb@yahoo.dk eller på opslag i klublokalet Randers Freja Motion. Oplysninger: Navn + distance.

Deltagergebyr 20 kr. for suppe, vand eller øl, serveres cirka kl. 15:00 i Fælleshuset

Kan Indbetales på konto 6771 6211425 eller på dagen, husk en 20 krone.

Der er plads til ca. 50 deltagere

Bad: I Freja Motions klubhus i Vasen, ca. 400 meter fra Fælleshuset.

Hele ruten fra Ådalen via Fladbro, Stevnsstrup til Langå(næsten)



Ruteforløb i Fladbro Skov

