



## Pas på dig selv. Løb for livet

**Så starter vi med at løbe igen!  
Mandag den 05/03 kl.17.00 mødes vi ved hallen**

Hver mandag starter vi kl. 17.00 fra Bøgebjerghallen med let fælles opvarmning med træner.

OBS! Starttidspunktet kan blive justeret efter årstiden og evt. medlemsønsker.

Derefter deltager man på det hold som passer til ens niveau nu.

Mange mødes også samme tid om onsdagen, men denne dag er uden træner.

Begynderholdet har træner både mandag og onsdag

### **Der kan løbes på følgende hold:**

Hold 1: Begynder: Fra 0 til 5 km / 30 min. over 12 uger med fortsættelse i efteråret.

Hold 2: Vedligehold af 5 km / 30 min.

Hold 3: Vedligehold af 10 km samt 10+

Hvis der er stemning for det, vil vi også gerne starte et gå-hold op.

Alle nye medlemmer vil få udleveret en Bøgebjerg IF løbetrøje med logo og sponser tryk.

Medlemmerne kan deltage i udvalgte løb og arrangementer, hvor klubben bidrager økonomisk med 50% af startgebyret

Læs mere om kontingent m.m. på [www.boegebjerg-if.dk](http://www.boegebjerg-if.dk) under løb - eller kontakt Per Lautrup på tlf. 42295041 efter kl. 15

Vi er nu en del medlemmer - men vil gerne være flere. Vi håber, at vi i denne sæson kan byde mange nye ansigter velkommen.

