



LØB DIG GLAD OG SUND

FÅ PULSEN OP OG NYD VORES DEJLIGE NATUR I ET NYT ABS FÆLLESSKAB

ABS vil fra den **17. marts** tilbyde motionsløb i naturen. Vi vil løbe 2 x om ugen, **tirsdage og søndage kl. 9.00 fra Idrætscenteret**, Bistrupvej 1, 3460 Birkerød. Begge dage kan der vælges ruter fra ca. 5 km til ca. 10 km. Motionsløbene foregår udendørs i al slags vejr og begynder med fælles opvarmning. Efter opvarmningen løber vi i eget tempo den samme rute, hvor de hurtige ville kunne løbe ekstra sløjfer og samle op på flokken. Da vi bor i et naturskønt område, er der rig mulighed for at variere ruterne, afhængig af vejr og årstid. Alle kan deltage, blot de har et par løbesko og viljen til at dyrke løb som motionsform.

Yderligere oplysninger hos Lone Tøttrup, **23 39 07 81**. Mail: toettrup.lone@gmail.com

INFORMATIONSMØDE

Mød op og hør nærmere om, hvad vi har tænkt os, og vær med til at forme løbefællesskabet i opstarten.

Mødet foregår i **Galleriet** på Kulturcenter Mantzius **tirsdag d. 19. februar kl. 14.00** – forventet varighed max. 1 time.

Holdet igangsættes med første løbsdag **søndag 17. marts**, og du er velkommen til blot at møde op på en løbsdag, hvis du er forhindret i at komme til informationsmødet.

