

# HÆRVEJSLØBET

## LOKALDYSTEN

### - SÅDAN GØR DU:

- Bestem dig for, om du vil cykle, løbe eller gå og gå hen til skiltet, der passer til det, du vil. Løbet starter kl. 18.00 og slutter kl. 20.00. Du bestemmer selv, hvor længe du vil være aktiv. **Sidste runde påbegyndes senest kl. 19.45**
- Alle ruter er skiltede, så du behøver ikke et kort for at finde vej
- Halvvejs på ruten får du udleveret en elastik, som skal indleveres i kassen som hører til ruten ved målområdet
- Du bestemmer selv, hvor mange runder du vil tage. Du får udleveret en elastik for hver runde. HUSK at aflevere alle elastikker i den kasse de hører til!
- Du kan godt skifte mellem gå-, cykle- og løberuten, hvis du har lyst til det. Fx 2 omgange på løberuten og herefter 1 omgang på gåruten
- I beregningen sættes det samlede antal tilbagelagte kilometer i forhold til indbyggertal

GOD TUR 😊