

LOKALDYSTEN



- SÅDAN GØR DU:

- Bestem dig for, om du vil cykle, løbe eller gå. Løbet starter kl. 17.30 og slutter kl. 19.30. Du bestemmer selv, hvor længe du vil være aktiv. **Sidste runde påbegyndes fra målområdet senest kl. 19.15**
- Alle ruter er markeret, så du behøver ikke et kort for at finde vej
- Halvvejs på ruten får du udleveret en elastik, som skal indleveres i en af kasserne i målområdet
- Du bestemmer selv, hvor mange runder du vil tage. Du får udleveret en elastik for hver runde.

HUSK at aflevere alle elastikker i kasserne!

- 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. Bare sidste runde startes senest 19.15.
- I beregningen sættes det samlede antal tilbagelagte kilometer i forhold til indbyggertal

GOD TUR 😊