



SÅDAN GØR DU:

- Bestem dig for, om du vil cykle, løbe eller gå. Løbet starter kl. 17.00 og slutter kl. 19.00. Du bestemmer selv, hvor længe du vil være aktiv. **Sidste runde påbegyndes fra målområdet senest kl. 18.45**
- Alle ruter er markeret, så du behøver ikke et kort for at finde vej
- Undervejs på ruten får du udleveret en elastik, som skal indleveres i den kasse i målområdet, som tilhører ruten. Alle mennesker, uanset alder, får en elastik pr. omgang
- Du bestemmer selv, hvor mange runder du vil tage. Du får udleveret en elastik for hver runde
- Du kan skifte mellem gå-, cykle- og løberuten, hvis du vil. Fx 2 omgange på løberuten og herefter 1 omgang på gåruten. Bare sidste runde startes senest 18.45 fra målområdet
- I beregningen sættes det samlede antal tilbagelagte kilometer på ruterne i forhold til indbyggertal

HUSK at tage **HENSYN** til de andre deltagere og at **AFLEVERE** alle elastikker i kasserne efter løbet!

GOD TUR 😊