

SERIELØB

Rundt om Sønderø
Sæson 2012/2013

Nyhed
SERIELØBENE
GENOPSTÅR

Rute: Rundt om Sønderø (5,72 km)
Start og mål: Sønderøstien neden for Viborg Atletikstadion
Tilmelding: På løbsdagen kl. 09.15-09.45 på
Viborg Atletikstadion, Vinkelvej 32, Viborg

- Søndag den 7. oktober 2012
- Søndag den 4. november 2012
- Søndag den 2. december 2012
- Søndag den 6. januar 2013
- Søndag den 3. februar 2013
- Søndag den 3. marts 2013
- Søndag den 7. april 2013

Deltagelse er gratis for medlemmer af Viborg Atletik og Motion.
Ikke medlemmer betaler 25 kr. for hver løb man deltager i.

Der kåres en samlet vinder hos herrer og kvinder efter sidste
runde baseret på de fire bedste placeringer i sæsonen.
Se konkurrenceregler på www.viborgam.dk.

Parkering på Handelsskolens parkeringsplads anbefales.

KOM I FORM!

Vi starter med at gå 6 km rundt om Sønderø.

Vi starter på gåben og løber rundt om søen efter nytår.
Walk & Talk er et gratis og uforpligtende tilbud til dig,
der gerne vil i gang med at løbe, men hvor
konditionen er helt i bund.

WALK & TALK

Træningsstart: Søndag d. 7. okt. kl. 10.00

fra Viborg Atletikstadion, Vinkelvej 32, Viborg. Herefter foregår træningen:

Hver torsdag	kl. 19.00
Hver søndag	kl. 10.00

frem til og med torsdag den 1. november 2012.
Kom som du er og husk: Det er gratis og uforpligtende.
Træningen ledes af erfarne Avis-Maraton trænere.



VIBORG 
ATLETIK & MOTION

www.viborgam.dk