

Hej allesammen

Nu på lørdag (d. 21. marts) er der mulighed for at træne på den rute, hvor der skal løbes LM i cross lørdag d. 4. april.

Ruten er 3 km og ligger ved SI Centret i Nr. Hostrup.

Vi mødes i klublokalet på Aabenraa Stadion kl. 10.00

Så ser vi hvor mange der vil med til Nr. Hostrup.

Omklædning og bad er i Aabenraa, så tag måske lige lidt tørt med.

I Nr. Hostrup løber vi først en runde sammen til opvarmning, hvor man lige for at se, hvor turen går rundt.

Derefter kan vi dele os lidt op og så ser vi, hvor mange runder der skal løbes.

Jeg har selv været en tur rundt - det er en god og krævende rute, men ikke pløret.

Den har en meget stejl bakke mod slutningen af runden.

Selvom man ikke skal deltage i LM cross er man velkommen til at tage med til træningsturen på lørdag.

msh

Ove Schneider, AAIG motionisterne

Telefon: 30361196

Email: aaigmotion@oveschneider.dk

Web: www.oveschneider.dk

Website - [AAIG atletik, tri og motion](#)

Website - [Bjergmarathon](#)