

Løbe-Guider til Aabenraa Bjergmarathon Fællestræning 2012 søges:

I lighed med tidligere år tilbyder Aabenraa Bjergmarathon fortræning hver torsdag frem til årets Bjergmarathon den 23. juni 2012.

Guidernes opgave er at deltage i fortræningen og her stå til rådighed for løbere som gerne vil have følgeskab på den rute som løbes.

Endvidere at stå til rådighed for evt. spørgsmål om løb undervejs / henvise til undertegnede. Instruktion af guiderne ske ved de første fælles-træninger.

Vi skal bruge 10 guider - gerne såvel hurtige som mindre hurtige, da nogle (på skift) skal løbe med de knap så hurtige.

Du behøves ikke at deltage hver torsdag, men helst så ofte som muligt (det er god træning :-)

Den første fællestræning er torsdag den 29. marts 2012 kl. 18.30 fra Aabenraa Stadion.

Alle guider honoreres med:

1. God løbetræning.
2. Instruktion den første aften.
3. Craft løbe t-shirt m/ navn - speciel til lejligheden.

Kribler det i benene for at blive "Guide" så send mail til jeste@privat.dk med anførelse af navn, trøjestørrelse senest torsdag den 15. marts 2012.

På vegne af Aabenraa Bjergmarathon

Dan B. Nielsen og Jesper Steffensen