

GRENAA LØBET

LØRDAG D. 24 MAJ 2025

Vil du være med?

Tilbud om gratis fortræning med fartholdere:

Tirsdage kl. 18:00 i ugerne 17, 18, 19, 20 og 21

Distancerne er: walk 5 km, løb 5 km (3 hastigheder) og 10 km (1 hastighed)

Hvis du vil længere:

Fortræning til 1/2 Marathon starter i uge 14.

Info møde - tirsdag d. 25/3 kl 18:00

Djurslands Bank Grenaa Arena
(Grenaa Idrætscenter)

ALT DU SKAL GØRE ER AT MØDE OP!

Halvmarathon:

Tirsdag d. 1. April kl. 18:00

Walk/Løb - walk 5km, løb 5/10km.

Tirsdag d. 22. April kl 18:00 i gå/løbetøj

Mødested:

Djurslands Bank Grenaa Arena
(Grenaa Idrætscenter)



**GRENAA
MOTIONS LØBEKLUB**



YDERLIGERE INFORMATION:

GMLK.dk / FB: GMLK - Grenaa MotionsLøbeklub

Er du vild med løb, men mangler nogen at løbe med?

Det er meget motiverende at løbe med andre, og
du er mere end velkommen i vores løbeklub.

Vi træner:

Tirsdag: kl. 18:00

Torsdag: kl. 18:00

Søndag: kl. 10:00

Start:

Djurslands Bank Grenaa Arena
(Grenaa Idrætscenter)

**Udover løbefællesskab 3 x gange ugentlig er vi en
aktiv klub med tilbud om:**

- Benytte omklædningsfaciliteter i Idrætcenteret før/efter træning
- Frugt eller varm kakao på udvalgte løbedage.
- Deltage i egne eventløb fx: Påskeløb, Adventsløb, Fastelavsløb, søndagsture til destinationer med løb og efterfølgende sandwich eller is.
- Deltage i større løbearrangementer fx: klubture til Odense, Åbenrå (nogle arrangementer er med supplerende egenbetaling)

Vi glæder os til at gå/løbe sammen med dig!



**GRENAA
MOTIONS LØBEKLUB**



YDERLIGERE INFORMATION:

GMLK.dk / FB: GMLK - Grenaa MotionsLøbeklub