



# Socialt NYTÅRSLØB i Holbæk



Den 31/12-2011 . Start og mål er ved  
**FORENINGSHUSET (Bjergmarksskolen)**

Kom og løb eller gå for en god sag – Kom og ønsk hinanden GODT NYTÅR!  
Vis at DU/I kan hjælpe med at samle penge ind – hele overskuddet fra arrangementet går til Kræftens Bekæmpelse!

Man går eller løber ”socialt” på opmålte ruter i Holbæk by, hvilket vil sige, at man går eller løber med fartholdere på fastlagte km-tider. Formålet er, at det skal være hyggeligt, vi har forskellige start tider, men samme sluttid for alle grupper. Det er IKKE tilladt at løbe stærkere end fartholderne. Der er depot for hver 5. km med vand, saft, kage, frugt og varm chokolade.

<u>Distancerne er:</u>	<u>Fart (gns. incl. pauser)</u>	<u>Start tid:</u>	<u>Opvarmning og velkomst fra:</u>
<b>Løb 21,1 km:</b>	6 min/30 sek. pr. km	kl. 09.30	kl. 09.20
	5 min/40 sek. pr. km	kl. 09.45	kl. 09.35
<b>Løb 10,550 km:</b>	6 min/30 sek. pr. km	kl. 10.30	kl. 10.20
	5 min/40 sek. pr. km	kl. 10.45	kl. 10.35
<b>Løb 5,275 km:</b>	6 min/30 sek. pr. km	kl. 11.10	kl. 11.00
	5 min/40 sek. pr. km	kl. 11.15	kl. 11.05
<b><u>Gang 5,275 km</u></b>	ca. 9 min. pr. km	kl. 10.50	kl. 10.40

ALLE vil med de nævnte start tider være i mål ved Foreningshuset kl. ca. 11.45. Der vil her blive serveret champagne/kransekage, kage, kaffe/the, øl og sodavand – og vi vil her ønske hinanden et GODT OG LYKKEBRINGENDE NYTÅR!

**PRIS:** Kr. 100,00 for voksne og kr. 50,00 for børn under 15 år.  
(OVERSKUDET GÅR TIL KRÆFTENS BEKÆMPELSE)

**TILMELDING:** Tilmeldingen åbner den 15. oktober 2011 på [www.hlmk.dk](http://www.hlmk.dk)  
Betaling til Spar Nord, konto 9040 – 4574314645  
Se instruks på vores hjemmeside.



**VEL MØDT**



**Kræftens Bekæmpelse**