DGI og Dansk orienteringsforbund

samt Karup Orienterings-og motionsklub

Inviterer alle i Ilskov og omegn

til en GÅ – LØB eller CYKEL MTB tur

"Det skal være sjovt – sundt – og en succes for dig at dyrke motion.

Vi vil så gerne vise hvad vi er for en idræt og hvad vi kan tilbyde og det gør vi:

Lørdag den 3. oktober i Ilskov by / Gedhus plantage fra kl. 11 til 14
Mødestedet start/mål er fra Ilskov Hallen
aktiviteterne er en lille forsmag på hvad vores idræt er.
ORIENTERINGSLØB – MTBO - TRAIL LØB- gå/løbetur

KAN DU FINDE POSTERNE I Ilskov eller i nærområderne ?
KOM OG FÅ ET FLOT KORT OVER ILSKOV BY

Du (ja, hele familien og alle andre uanset alder og køn) kan selv vælge hvilken aktivitet man vil prøve alene eller sammen 😊
Der er mulighed for en Gåtur/løbetur på ca.3-4km - Orienteringsbaner 2,5km – 3-4km – 5-6km eller en MTBO- bane på ca.8-10km
Efter aktiviteterne vil der være tid til hyggeligt samvær og snak samt kaffe, kage og lidt at slukke tørsten med.







BEMÆRK: Deltagelse er ganske gratis og der er en fin lille præmie til alle der gennemfører enten det er gå-løb eller MTB-O
Og vi glæder os allerede til at se jer/dig
Projekt gruppen: GÅ-LØB-SVØM under Karup Orienterings og Motionsklub som Samarbejder med DGI og DOF
Yderligere info ring eller skriv til: larskopp@live.com mobil: 24621803
Eller til kaihesselberg@hotmail.com

MOTION ER GODT FOR HJERTE OG HJERNE
DU BLIVER IKKE YNGRE AF AT DYRKE MOTION
MEN ÆLDRE 😊