

# Runploug Garrelsweer

## Organiseert een lange duurloop



**Ben je in training voor een marathon  
of doe je graag een lange duurloop  
met andere lopers, grijp dan je kans**

**ZATERDAG 4 MAART 2023**

**Afstand: 25 of 30 kilometer**

**Start: 10.00 uur**

**Waar: Het Oude Kerkje  
Kerkepad 2, Garrelsweer**

***Je loopt onder begeleiding van pacers een door jou gekozen tijd. Om de 5 kilometer is er een verzorgingspost met sportdrink, thee, water, banaan en ontbijtkoek.***

***Na de loop staat er soep met brood klaar.***

***Dit alles voor de prijs van 10,00 euro (voorinschrijving 9 euro).***

***Om verzekerd te zijn van een kopje soep en brood is voorinschrijven noodzakelijk.***

***Dit kan je doen door uiterlijk 3 dagen voor de loop een mail te sturen naar:***

***runplouggarrelsweer@gmail.com of bellen met (06) 515 56 750.***

***Inschrijven op de dag zelf is mogelijk tot 15 minuten voor de start. \****

**\*Deelname is op eigen risico**