

PULS 3060

Første skridt mod større livsglæde kan du ta' i motionsløbeklubben **PULS 3060**.

DET ER ALDRIG FOR SENT!

PULS 3060 er en motionsklub (løb og gang) med hjemsted i Espergærde. Vor adresse og kontaktperson – se bagsiden.

Målsætning

Målsætningen er gennem en aktiv indsats at fremme menneskers fysiske og mentale velvære ved regelmæssigt motionsløb/gang med en stor sidegevinst af socialt samvær, som er med til at skabe et kammeratskab og en større berøringsflade med beboerne i lokal-samfundet. Videre at informere om motionsløb i bredeste forstand.

PULS 3060 henvender sig til alle aldersgrupper; det være sig nybegyndere, der er usikre med hensyn til træningsprogram, og hvorledes man kommer i gang, men også til tidligere motionister og sportsfolk, der ønsker at komme i form igen og få smidt nogle overflødige kilo.

Gennem træningsprogrammet og det videre forløb er det tanken at motivere motionisten til regelmæssig træning, og i mange tilfælde vil der også senere opstå et naturligt ønske blandt medlemmerne om deltagelse i nogle af de mange løb, som udbydes af idrætsforeningerne



Puls 3060

v/Mogens Hafsjold
Nørremarken 31
3060 Espergærde

Telefon: 49 13 35 40
Email: mha@hafsjold.dk

ESPERGÆRDELOBET 2002 Motionsløb for alle



Puls 3060 Løbeklubben
Puls3060

*Din lokale motionsløbeklub i Espergærde
www.puls3060.dk*

ESPERGÆRDELØBET 2002

Løbsdatoer

- 10. feb kl 10.00 - ikke børneløb
- 10. mar kl 10.00
- 14. apr kl 10.00
- 12. maj kl 10.00
- 09. jun kl 10.00 - indgår i Grand Prix 2002
- 08. sep kl 10.00
- 13. okt kl 10.00
- 10. nov kl 10.00 - ikke børneløb

Distancer

5 km for voksne.

1 km for børn.

Priser

- Børn 10,- kr.
- Voksne 25,- kr.

Den 9. juni hvor løbet indgår i Grand Prix 2002 betales forhøjede priser.

Tilmelding på løbsdagen

Kl 9.00 - 9.30 i Espergærde Hallens forhal, Idrætsvej 5 - Se kort.

Elektronisk tilmelding

Du kan tilmelde dig elektronisk på Puls 3060' hjemmeside www.puls3060.dk

Afhentning af løbsnumre

Hvis du har tilmeldt dig elektronisk kan du betale og afhente dit løbsnummer ved Start-stedet i Egebæks Vang skov mellem Kl 9.30 - 9.55.

Start

Kl 10.00 ved indgangen til Egebæks Vang skov på Mørdrupvej over for Gamle Skovvej - Se kort.

Omklædning

Mulighed for omklædning og bad i Espergærde Hallens omklædningslokaler.

Arrangør

Motionsløbeklubben Puls 3060.



Forplejning

Efter løbet er der vand.

Ruten

En tur på 1 km for børn og 5 km for voksne, rundt i den dejlige Egebæks Vang skov

Børn

Der løbes i 2 aldersklasser på distancen 1 km for drenge / piger

- Op til 11 år
- 12 - 15 år

Voksne

Der løbes i 3 aldersklasser på distancen 5 km for mænd / kvinder

- 16 - 39 år
- 40 - 49 år
- 50 år og op

Resultatliste

- På Puls3060' hjemmeside www.puls3060.dk
- på opslagstavlen i Espergærde Hallen
- ved næste løb
- Resultatet vil også blive tilsendt Helsingør Dagblad