

INVITATION

DANMARKS STØRSTE LØBEFÆLLESTRÆNING



Kom og løb med når Copenhagen Running Festival og Mikkeller Running Club (MRC) inviterer dig samt alle Københavns løbeklubber og løbecrews og alt andet løbende godtfolk, til at være del af hvad vi håber bliver Danmarks Største Gratis Løbefællestræning d. 5. august 2017.

Alle løbere er altså velkomne på dagen uanset niveau – og man behøver ikke være medlem af hverken Mikkeller Running Club eller have partoutbillet til Copenhagen Running Festival for at deltage i træningen. Medbring bare løbesko og godt humør – resten klarer vi.

På dagen vil der være besøg af en række løbecrews fra København og omegn, ligesom der vil være andet spændende løbelir at blive inspireret af. Og måske kan du finde dit nye løbecrew!

Dato: 5. august 2017

Start: 11:00 (kom gerne en halv time før)

Pris: GRATIS

Start- og målområde: Warpigs i Kødbyen, Flæsketorvet 25, København

Tilmelding sker via Mikkeller Running Clubs facebookside samt **send en mail til info@cphrunfest.dk** hvis din klub eller crew regner med at stille op til Danmarks Største Løbefællestræning!!

HOLDENE ER:

It's Alive

(langsomste løber sætter tempo)
Distance: 4-7 km.
Kaptajner: Torsten Engsig og Helle Hansen

I Wish

(5:45 min/km)
Distance: 8 km
Kaptajn: Janet Tobiesen

Blå Spøgelse

(5:30 min/km)
Distance: 10 km
Kaptajn: Mille Feldborg

YouFuckedMeUp&ImFurious

(Progressivt, 5:15 min/km)
10-12 km
Kaptajner: Adam Naser og Karina Koning

Stella 5

(5:00 min/km)
10 km
Kaptajner: Lene Knudsen og Kasper Borg Nielsen

Beer Geek

(4:30-4:40 min/km)
12 km
Kaptajn: Kim Nørskov

Hva Såå?!

(Progressiv Hechmann, forskelligt fra gang til gang)
15 km
Kaptajn: Mikkel Borg Bjergsø

FØLG PROGRAMMET OG LÆS MERE PÅ
WWW.CPHRUNFEST.DK