



Februar 2025

## **Kære tidligere, nuværende og kommende medlemmer i NALK**

Nørre Alslev løbeklub – NALK bliver 15 år i starten af marts 2025 og det vil vi meget gerne fejre ved et arrangement ved og i NAB's lokaler, Stationsvej 3, 4840 Nørre Alslev lørdag den 15. marts 25 med følgende program:

Kl. 10.00: Velkommen til alle der har lyst til at løbe eller gå en tur rundt i Nørre Alslev. Der er mulighed for omklædning i klubhuset.

Kl.10.20: Fælles opvarmning for alle deltagere på multibanen.

Kl. 10.30: Start på en gå- eller løbetur med andre medlemmer fra NALK. Der er mulighed for at gå eller løbe følgende distancer:

- 5 km gang eller powerwalk rundt i Nørre Alslev
- 5 km løbetur på to forskellige hold afhængig af tempo rundt i Nørre Alslev
- 10 km løbetur rundt i Nørre Alslev

Løbeturene foregår på hold hvor der løbes sammen rundt og med opsamlings undervejs, således at der bliver mulighed for at følges ad på et hold hele vejen rundt. Gå- og powerwalk turene følges også ad hele turen rundt.

Kl ca 11.30 – 14.00: Alle mødes i klubhuset til lidt kaffe/the, vand, bobler og kage. Her bliver der mulighed for at mødes med tidligere løbe- eller gå venner, se klubbens scrapbøger og mindes de mange gode løbeture og samværet omkring dem, samt møde dine tidligere løbemakkere.

Der vil være lodtrækningspræmier på startnumre.

Arrangementet er gratis at deltage i og vi håber på at se rigtig mange tidligere, nuværende og måske nogle kommende medlemmer denne dag.

Af hensyn til den videre planlægning er tilmelding nødvendig til Hanne på mail: [egelevgade12@mail.dk](mailto:egelevgade12@mail.dk) eller sms 2925 1407 senest den 13. marts 2025.

Mange hilsener på vegne af nuværende medlemmer og bestyrelsen i NALK

Hanne Jørgensen