

FARMER RACE

FOR BØRN OG VOKSNE

LØRDAG

DEN 19. AUGUST



På sportspladsen, Kongeådal 20B, Jedsted, 6771 Gredstedbro

Middelsvært hybridløb - kræver alm. fysisk form.

**BØRN ▶ løberunde på 3 x 1,5 km med 6 forhindringer (start kl. 10.00):
(2 aldersgrupper: 9-11 år og 12-14 år).**

- 1) Kast med kugler
- 2) Passage
- 3) Kartoffelkast
- 4) Dæktræk
- 5) Hækkeløb over bigballer
- 6) Balancebom

Pris for deltagelse:
50 kr.

VOKSNE (15+) ▶ løberunde på 4 x 2 km med 8 forhindringer (start kl. 13.00):

- 1) Stenløft
- 2) Passage
- 3) Trillebørekørsel
- 4) Dækkast
- 5) Armgang over å
- 6) Svømning
- 7) Kartoffelkast
- 8) Farmer walk

Pris for deltagelse:
100 kr.

Instruktion: Børn kl. 09.30 - voksne kl. 12.30 !

Flere detaljer: Følg os på facebook (Farmer race, Kongeådal).
Spørgsmål, kontakt Klaus Thorø Nielsen på 4233 2122.

Sidste frist for tilmelding: 13. august.

Tilmelding og betaling:
www.run2u.dk (onlinegebyr 6,25 kr.)
eller på listen i LokalBrugsen, Kongeådal (betaling v/ankomst).

ARRANGERET
AF KSF