



**Kvickly Hyrdehøj**

# Grusløbet i Roskilde

**21. maj 2025 • Kl. 17.00-18.30**

**Lynghøjsøerne v. Svogerslev**

**Prøv kræfter med et sjovt løb på grus – i en tidligere grusgrav!**

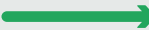
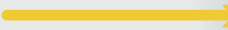

Roskilde Firma og Familieidræt inviterer til en aktiv eftermiddag, der byder på smukke og til tider udfordrende ruter på gruset. Alle kan være med. Både dig, der er rutineret løber, og dig, der gerne vil i gang med løb – og som er frisk på en hyggelig og social dag.

**Tilmeld dit hold senest  
søndag den 18. maj på  
[www.rfi.dk](http://www.rfi.dk)**

**Kom godt fra start i LifeClub**


**Løb med for kun 100,- pr. deltager:**

Prisen er inkl. vand, frugt og en sandwich

- Saml et hold på min. 3 kolleger, venner eller familie
- Vælg mellem 3 løbe-ruter:
  -  1,9 km
  -  2,6 km
  -  4,3 km
- Løb så mange runder som hold som muligt på 1,5 time.

Alle løber samtidig og må frit vælge mellem de 3 forskellige ruter undervejs i løbet. Holdets samlede tilbagelagte antal km fordeles på holddeltagerne. Holdet med højeste km gennemsnit pr. deltager vinder.

**Foretrækker du en hyggelig gåtur frem for løb?**

Så kan du vælge gå-ruten på  1,4 km samt en tur i Hyrdehøjskoven. På gå-ruten handler det ikke om at komme først. Derfor er der en lodtræningspræmie på højkant blandt alle deltagere. Det koster kun 50,- pr. pers. for gå-ruter.

Samarbejdspartnere

Arrangører

