

## Karlstad stadslopp 8 juni 2019

Som en del av vårt friskvårdstänk hoppas vi att så många som möjligt vill vara med. Ni kan välja att vara med som assistentgrupp tillsammans med brukaren eller delta enskilt.

Alla som deltar registreras enskilt men ingår i lag Rullarnas.

Vi kommer ha egen vätskekontroll efter vägen.

Rullarnas bjuder brukare och personal på startavgiften och en lag t-shirt.

- **Karlstad Stadslopp 10 km**

En kontrollmätt bana på 10 km som löper genom Karlstads centrala delar. En snabb och vacker bana där du som deltagare kan välja att delta med eller utan tidtagning.

- **GötaJoggen 5 km**

En kontrollmätt bana på 5 km som löper genom Karlstads mest centrala delar. GötaJoggen passar alla, oavsett om du är elitlöpare, vardagsmotionär eller föredrar att lunka fram längs Karlstads gator.

Anmälan ska göras **senast 25 maj** till [agneta@rullarnas.se](mailto:agneta@rullarnas.se)

Meddela vad du har för storlek så vi kan beställa t-shirt.

För att jag ska kunna anmäla er så behöver jag veta:

Namn:

Adress:

Postnr:

Stad:

Födelsedatum:

Klass: Karlstad stadslopp eller GötaJoggen

E-post:

