



## Træningstur.

- Hvornår:** lørdag den 23. juni 2012.
- Mødested:** Silkeborg Hallerne, Ansvej 114, 8600 Silkeborg.
- Distance:**
- Hold 1: 136 km med omkring 30 i snit.
  - Hold 2: 117 km med omkring 27,5 i snit.
  - Hold 3: 78 km med omkring 25 i snit.
- Ruten hold 1:** Gjessø-Vrads-Bryrup-Sdr. Vissing-Tønning-Yding Skovhøj-Tåning-Alken-Boes-Ry-Låsby-Mollerup-Linå-Resenbro-Gødvad-Silkeborg.
- Ruten hold 2:** Gjessø-Vrads-Bryrup-Sdr.vissing-Tønning Bakken-Yding Skovhøj-Tåning-Alken-Boes-Ry-Tulstrup-Laven-Slangebakken-Gl. Laven-Sejs
- Ruten hold 3:** Mossø rundt.
- Start tid:** Kl. 10.00 præcis.
- Pause:** Omkring halvvejs er der mulighed for en pause. Her holder servicebilen.
- Lidt praktisk:** Før start og ca. halvvejs ude på ruten holder servicebilen, ligesom den også holder ved Silkeborg Hallerne når vi kommer hjem. Du kan ved servicebilen købe vand, sodavand, energibar, gel og energidrik.

Med venlig hilsen

Peder Pedersen

