<u>GRYDSTED – TUREN… en løbetur på cirka 4.5 – 5 kilometer.</u>

Turen løbes som led i kondi-træning i idrætstimerne – og i forbindelse med Daglig – Motions-programmet (En del af Daglig Motions-programmet består i et månedsløb på ca. 5 kilometer – kaldet *Grydsted-turen* – løbes fra 4. klasse.)

Marts – April-løbet …2010

1. 4.a ..tirsdag 16.03.10 ..1. – 2. time…omklædning i drenge / pige-gymsal
2. 4.b.. tirsdag 23.03.10 .. 1. – 2. time – do -
3. 4.c.. tirsdag 06.03.10 .. 1. – 2. time - do -

HUSK : Hue + vanter og varmt løbetøj + reflekser til / på sportstøjet

Efter turen laves nedvarmnings-øvelserne….også en del af Daglig Motions-programmet – fra 4. klasse.

Venlig hilsen

Øs