



Fællesløb og foredrag:

FRA 100 KG TIL 100 KM

med David Bonde Pedersen



15 Marathons, 3 x 100 km løb og et etapeløb i Amazone Junglen i Peru..

Det er bare nogle af de præstationer, det er blevet til på bare 4½ år for David Bonde Pedersen.

Han har været overvægtig men tabt sig. Han har hadet motion men er nu ultra-løber.

Hør om den fantastiske beretning om opstart, viljestyrke, træning, balance og meget mere.

Det bliver bestemt ikke kedeligt

Søndag d. 10 april 2016 Harrild Hede Naturcenter

**Kl. 9.00: 5 eller 10 km løb
eller 3 km gå-tur**

**Kl. 10.00: Foredrag incl.
kaffe og rundstykker.**

Arr.: Ikast Atletik og Motion, Brande Motion og Bording Løbeklub