

KUN FOR MÆND

2010

XTREME MANDEHØRM

ODENSE OG AALBORG D. 9. OKTOBER • FREDENSBORG OG ÅRHUS D. 16. OKTOBER

...MANDDOMSPRØVE I LØBESKO

Det kan godt være, du kan løbe. Men kan du stadig

med **MUDDER** til knæene?

Bevis, at du ikke har forsømt din indre mand, når startskuddet lyder til 12 km

UBARMHJERTIGT terrænløb i skov, vand, mudder og masser af seje forhindringer.

Tag imod udfordringen i en af de fire byer i oktober.

Men husk - der er ingen **KÆRE MOR!**

Efter løbet og med seriøst

ØMME STÆNGER kan du bruge de sidste kræfter til oktoberfesten, med mad og underholdning som mænd kan forstå.

Gennemfør

MANDDOMSPRØVEN

enten som enkeltperson eller som hold af 3 - 4 personer.



WWW.MANDEHORM.DK



Arrangør: Dansk Firmaidrætsforbund og Fredensborg Atletik Klub

(Koncept og copyright: Fredensborg Atletik Klub)

GLÆD DIG!
Frk. Hildegard forkæler dig med kølige Carlsberg efter løbet!

