



Er DU tøff nok...?

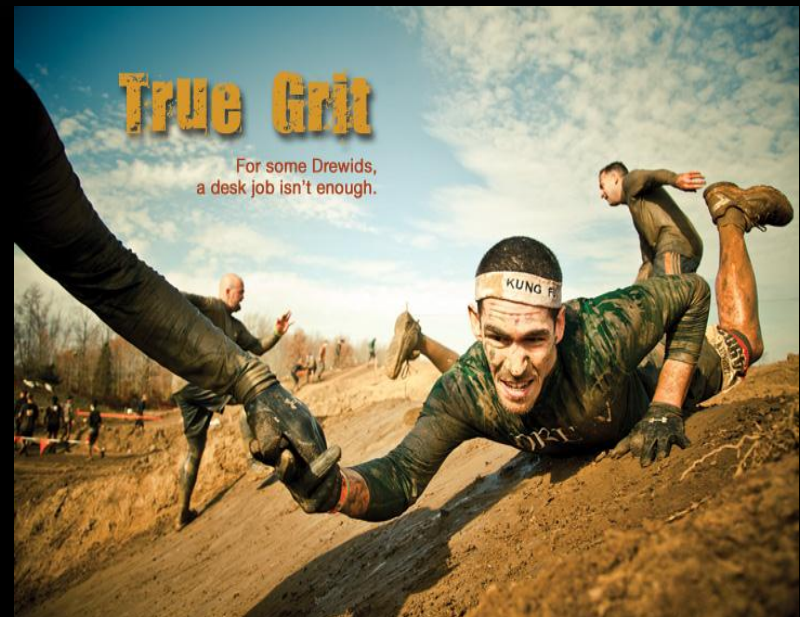
Tough Mudder er...

- Verdens tøffeste gjørmeløp
 - 15-20 km i variert engelsk terreng
 - 25 hinder konstruert av British Special Forces
- Teamwork
 - Utfordringen er å fullføre, og hjelpe de andre på laget til å gjøre det samme
 - Test din fysiske og mentale styrke, din utholdenhet og hva kameratskap er verdt under sterkt press



Vi garanterer

- Intens gledesrus når du passerer mållinjen sammen med ditt team
- Sterkere relasjoner med dine lagkamerater enn før dere startet løpet
- Gjørme
- Melkesyre
- British Special Forces som «passer på» at dere kommer gjennom løypa



Life is a matter of really tough choices

- Hvem?
 - Tough mudder er for alle! (unntatt pyser)
- Når?
 - 4. mai
- Hvor?
 - Northamptonshire, 2 timer nord for London
- Hvorfor?
 - Fordi jeg er TØFF nok!



ToughMudder-pakken

- Inkluderer:
 - Hotell
 - Transport
 - Seiersmiddag
 - Påmelding, som inkluderer:
 - Headband
 - T-shirt
 - Hard-earned beer
 - Bragging rights
 - Party(!!!)



Hva gjør jeg nå?

- Ringer rundt til alle du tror er tøffe nok, og ber de holde av første helgen i mai
- Danner et lag med tøffe venner/kolleger/familie/ og melder dere på www.idrettsreiser.no
- Hvis du ikke allerede er i gang – start treningen. Dette er ikke for pyser og unnasluntrere!
- Spørsmål?
 - Send en email til jed@abx.no
- Hastespørsmål?
 - Ring: 456 00 384



Time to get dirty!



Sjekk ut www.toughmudder.com for mer info