

Hej på Er!

Snart är tävlingssäsongen över och vinterträningen tar vid.

Den 1 november sätter vi igång med de populära söndagsträningarna igen!

Titta i listan när du/din familj har värdskapet för denna träning som innebär att man öppnar /stänger i klubbstugan ,sätter på bastun och har lagt en enkel OL-bana eller löprunda (valfritt) Den kan utgå från klubbstugan eller om man önskar åka iväg. Valfritt om man ordnar med vätska eller annat trevligt under banan. Bör finnas 2 banor, eller möjlighet att korta av den längre banan. Banlängd för korta banan ca 5 km och långa 8-15 km. Alla som varit med tidigare tillfällen vet att det har varit en viss variation... ibland smärre felberäkningar av banlängd, som gjort att vi blivit "extra" bra tränade!

Om ni har förhinder, vänligen byt i första hand med någon annan på listan eller kontakta undertecknad.

1/11 Gitte- har själv önskat denna dag och kommer att bjuda på något alldeles extra i träningsväg!

8/11 Fam Kindlundh

15/11 Fam Wänström

22/11 Fam Eklund

29/11 Fam Ring-Halldin

6/12 Fam Runander

13/12 Fam Nord (vilket Luciatåg det kan bli...!)

20/12 Fam Bäck

Vi ses!

OL-hälsningar

Eva Kindlundh

Tel: 0156-201 76