



Välkomna till träningsdag 28 oktober 2023



Vi startar träningen vid lite olika ställen kl 09.30 och alla tränar i sina grupper på morgonen. Slutet för träningen är vid klubbstugan. Kom ombytt för löpning och ta med drickabälte om du har. Alla kommer även att passera en "energystation" och aktivitetsstation på turen.

Vill du ha skjuts eller samåka till starten för din träning så ses vi vid klubbstugan kl 09.00, skriv som kommentar vid anmälan var du möter upp.

- Grön och Gul grupp startar från Södra Storstenshöjden.
- Orange och Röd grupp startar från Suttarboda
- Svart och juniorer/seniorer startar från klubbstugan.

Ta med dig något att byta om med och ev torra träningskläder till eftermiddagspasset.



Vi äter mat tillsammans mellan passen i restaurangen.



På eftermiddagen tränar vi alla grupper tillsammans. Vi räknar med att sluta 15.00



För att kunna planera och veta hur många vi blir så sker anmälan via sportadmin. Sista anmälningsdag måndag 23 oktober. Separat mail med länk till svarsformulär kommer. Har du frågor så ställ dem till din gruppleddare.

Kostnad blir självkostnadspris för maten som vi fakturerar ut i efterhand.

I anmälan kan du också ange ev allergier.

Vi hälsar alla välkomna till en mysig dag i Kilsbergsskogarna!