



Hur långt kommer du?

Vad?

Träningsloppet går på en 1km lång bana där man springer så många varv man kan på 1 h (Eller 30 min för de som vill vara med känner för det).

Vi gör det för att det är kul att testa lite nytt. Alla löpsugna klubbmedlemmar är välkomna! Både snabb och mindre snabb. Ta med en kompis om du vill! Det är gratis.

Hur?

Rosa Pantern är arrangör och ville testa detta roliga upplägg med oss Friskusar. (<http://www.rosapantern.com/index.html>)

Vi kommer springa på Furubergsslingan enligt nedan bild.

När?

Måndag den 29 april. 18:00 i stugan. Gemensam uppvärmning till startplatsen i Furuberg.

Uppskattad gemensam starttid ca 18:15-18:20.

Föranmälan?

Nej, det behövs inte.

Frågor?

Daniel Gustafsson har koll! Tel: 0730207279, eller messenger.

