

Gillar du att springa ?

Kom med och testa

Traillopning

Tillsammans med OK Tranan kan du ta din löpning till en ny nivå!

Hur: Vi springer gemensamt i grupp, mestadels på småstigar, men löpning i terrängen kan också förekomma. Ledare med karta visar vägen och håller ihop gruppen.

När: Vi träffas på onsdagar kl 18.00 på Hagatorpet, med start 30/3

Vem: Alla är välkomna, (vi rekommenderar att du orkar springa 5 km) beroende på hur många som kommer och vilken fart som önskas kommer vi att dela in oss i grupper.
Inga orienteringskunskaper behövs!

Utrustning: Löparkläder (ej shorts, vi springer i skogen) gärna skor med någon form av dobb eller grov sula. Ta gärna med ombyte för dusch och gott snack i bastun efter träningen.

Upplysningar: Peter "Lillen" Nilsson tel. 0705764890

***Varmt välkommen att utforska våra skogar
tillsammans med kunniga ledare!***

