

ROLIGARE LÖPTRÄNING oktober - mars

- VAD? Skarpnäcks OL erbjuder löpträning på väg/spår (grus och asfalt) i grupp.
- VAR? SOL:s klubblokal på Kärrtorps IP, i huset till vänster om tennistältet, T-bana Kärrtorp.
- NÄR? Torsdagar klockan 17:45, perioden oktober - mars.
- HUR? Vi bjuder på omklädnad, bra träningstillfällen, dusch och bastu.
- Längden och tempot på passen anpassas efter deltagarna.
- Vi vill locka nya intresserade till våra träningar. Vi har alla vänner och bekanta som löptränare - bara de slipper springa ensamma.
- Skarpnäcks OL har kring 200 medlemmar. Vi tränar och tävlar i orientering. På tisdagar har vi träning i OL. Alla i åldern 8-94 år är varmt välkomna att delta. Inga förkunskaper.

Mer information på www.sol.a.se - 0703 12 95 34

Mycket välkomna - till bra träningstillfällen!

Träningskommittén / Skarpnäcks OL



Skarpnäcks OL

www.sol.a.se