

LÖPTRÄNING

"Night Trail Run"

ALMBY IK:s KLUBBSTUGA, LJUNGVÄGEN 16



TISDAGAR 18:00

Löpning på stigar och i skog kallas "Trail running" eller "Off-trail Run" och vi springer i mindre grupper utifrån egen förmåga. I gruppen finns minst en van orienterare och alla i gruppen får en egen karta. Egen pannlampa behövs.

Frågor: trailrun@almbyyik.se, Info: www.almbyyik.se

Kostnad: 40kr/gång (inkl karta),
Medlemmar i Almbyy IK deltar utan kostnad



ALMBY IK //



Varmt välkomna - ALMBY IK ÖREBRO