

Söndagsdistansen är igång

3 december 2000



Kämpa och gå på!

Direkt efter träningsäsongen drar distansträningen igång kl 10 på söndagarna. Alla är välkomna. Vi springer slingor som söndagens stugvärd lagt. Man kan röra sig mellan 5 och 20 km.

Vi placerar ut vätska på två tre platser så att vi kan stanna till några minuter och släcka törsten. För det mesta springer vi öster eller väster om klubbstugan vid Kåsjön. Ibland blir det "hemlängtan" - vi tar oss till några avlägsna platser på lämpliga avstånd för alla, och så springer vi hela vägen till klubbstugan.

Efter träningen så är det bastu och fika. Mycket snack!

Du behöver inte var klubbmedlem - häng med!

