



Välkomna på
säsongsavslutning

Träning – Bastu – Pizza

**För Lulekamrater och respektive
Söndag 8/11 10:00, Hälsans Hus**

På grund av Corona arrangerar vi i år ingen traditionell höstfest. Vi vill dock ändå avsluta säsongen på något sätt tillsammans.

Vi träffas söndag 8:e november 10:00 på Hälsans hus och delar in oss i grupper för ett träningspass.

- Löpning ca 20 km (5:00 min/km)
- Löpning ca 10-15 km (5:30-6:00 min/km)
- Promenad ca 5-6 km (För respektive som ej springer eller dig med skadeproblem)

Det går bra att lämna in en väska med ombyte på Hälsans hus innan passet.

Efter träningen blir det bastu och pizza inne på Hälsans hus.

Det kostar ingenting att delta, men meddela till lulekamraterna@hotmail.com om du avser komma och vilket träningspass du vill delta i. Max 50 personer. Stanna hemma om du är sjuk. Vi utser en ledare i varje grupp som får bestämma runda och ser till att anpassa tempot.