Träningsdag för ungdomar i zonen!

Välkomna till Nybro den 2 februari. Kl 10.00. Vi träffas i Hanemålaskolans gymnastiksal och kör ett pass med inomhusaktivteter på förmiddagen. Ta med inneskor och gympakläder.

Efter lunch, som var och en ordnar själ, springer vi ett orienteringspass. Start ca 13.30. Ta med orienteringskläder, kompass och SI-pinne. Har du ingen SI-pinne har vi extra man kan få låna. Anmäl gärna i förväg vilken bana du vill springa på [nybro.ok@telia.com](mailto:nybro.ok@telia.com) .

Bana 1 2,5 km lätt

Bana 2 3,5 km lätt

Bana 3 5 km medelsvår

Efter träningen finns dusch på skolan. Vi räknar med att dagen är slut senast 16.00.

Har du frågor så ring Ros-Marie, 0481-103 87 eller Magdalena, 0481-120 51.