INBJUDAN 

Dagsläger för juniorer/ seniorer (födda -99 och äldre) i Ångermanland

Lördag 15 augusti Örnsköldsvik (i samband med ÅSF’s ungdomsläger i Vårby).

PROGRAM:

09:00 Samling Skyttis (vid Hägglunds vallabod). Ombytta för rullskidor klassiskt A1 (fokus stakning)

Lunch serveras på Vårbystugan i Domsjö (kostnad 40 kr).

Ca 14:00 löpning A3 med stavar i Vårbyterrängen

Beräknat avslut ca 16:30.

Anmälan senast 10 augusti (namn, klubb samt ev. allergier) till jun. ansvarig ÅSF

Anna Norman: annabylle@hotmail.com el 070-33 92 608

Väl mött till en tuff träningsdag!

/ Anna mfl ☺