Program ÅSF-läger Vårby 30-31/8

Fredag 18:00 Samling och inkvartering/info

18:30 Löpning intervall/ A3 med styrka och spänst.

20:00 Kvällsfika

Lördag 07:30 Frukost

 08:30 Cykling och löpning distans/A1

 11:30 Lunch

 13.30 Stavgång A2/A3

 15.00 Fika och avslutning

Medtag:

Cykel (gärna mountainbike)

Reflexväst

Hjälm

Utrustning/träningskläder för löpning

Handskar

Skidgångstavar

Sovutrustning för hårt underlag

Frågor?

Kontakta Stellan Torshage 070-651 92 64

Vi ser framemot att ta emot ett gäng taggade skidåkare – hjärtligt välkomna!

/Ledarna Vårby IK