

Klubbträning med **Semmelracet 2015**



Söndagen den 22/2 mellan 10,00-14,00 (sista start 13,00) är det dags för klubbträning i Lunnabol. Vi upprepar förra årets succé med orientering och firandet av fettisdagen med att äta semlor.

Det kommer att finnas tre olika svårighetsgrader på semmelbanorna vilket gör att alla kan hänga med. Det ni behöver ha med er är löpar/orienteringsskor, kläder efter väder, sportidentpinne (ni som har) samt beroende på väder kanske ett ombyte. Ni som inte har egna sportidentpinnar kan låna på plats. Det finns tyvärr inte möjlighet till att duscha efteråt. Banornas längd varierar mellan ca 1,7-6 km där den kortaste och enklaste endast följer stigar. Ni som inte vill orientera kan testa någon av löparslingorna.

Efter träningen smaskar vi på semlor

Vi vill ha intresseanmälan så vi vet hur många semlor som ska göras senast 19/2. Kostnadsfritt för medlemmar och för alla andra kostar det 20:-/person och vi vill ha kontant betalning.

För superaktuell info kolla facebook och hemsida.



Välkomna önskar OK Gläntan

För vägbeskrivning och andra frågor ring

Anna Johnsson 070-677 90 41

