



JULAFTONSTRÄFF

I

BARNAKÄLLA

KL 10.00

Vi är ombytt och klara kl 10.00 för att springa en runda på 8 km.

Gemensamt joggar vi 2,5 km och sedan är det fri fart hem.

Efter dusch och ombyte blir det

glögg och pepparkakor.



**SAMTIDIGT ÖNSKAS ER ALLA EN
GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT LÖPARÅR**

Ryssbergets IK