

Inbjudan till träningsdag för Ryssbergets IK

När: Lördagen den 27 januari.

Var: Barnakälla mellan Bromölla och Näsum.

Program:

Klockan 9.30: Samling och därefter distansträning med valfri längd på Ryssberget.

Klockan 12: Lunch i Barnakälla.

Klockan 14.30-16: Föreläsning med praktiska moment om alternativ träning för löpare med Amanda Nilsson i Branthallen.



Anmälan senast söndagen den 18 januari till Kristofer Tilderkvist, telefonnummer: 070-946 02 97 eller e-post: kristofer.tilderkvist@ryssbergetsik.se