

TOUR LIDINGÖLOPPET

Välkomna på utbildnings- och träningskväll med Lidingöloppet och Högby IF i Kalmar!

Lär dig mer om löpning!

Välkommen på föreläsning om träningslära för motionärer. Föreläsarna tar bland annat upp hur du förebygger skador och hur du kan träna för att nå dina mål. Under kvällen lottar vi ut fem fria starter till Lidingöloppet. Träffen avslutas med gemensam löpning 10 km med motionärer på din egen nivå.

Ingen föranmälan, ingen avgift!

Vi ses vid Kaffestugan på Stensö måndagen den 21 juni kl. 18

Vi bjuder på sportdryck och tilltugg. Träffen beräknas vara klar kl. 21

Kom ombytt och klar!



LIDINGÖ  **LOPPET**

