



Inbjudan till SÖNDAGSTRÄNINGAR med bastu och fika. Klubblokalen Vilsta 10.00.

10 jan	1 x	Ulf Svedestam
17 jan	1 x	Urban Risberg
24 jan	1 x	Thomas Nyzell
31 jan	2 x	Fam. Onsbring Gustafson
7 feb	1 x	Marcel Bader
14 feb	2 x	Bo Seger, Jerry Holm, Kenneth Johansson
21 feb	1 x	Jan Viklund
28 feb	1 x	Stig Hellberg
7 mars	1 x	John af Sandeberg
14 mars	2 x	Monica Gustavsson, Anette Larsson, Katarina Liss.

Uppgifter för ansvariga:

1. Lägga 4 banor. Endast mallkartor krävs, dvs ingen utsättning.

Rekommenderade banlängder och svårighet:

Bana 1	ca 2,0 km (grön-vit)
Bana 2	ca 3,0 km (gul-orange)
Bana 3	ca 5,0 km (röd-violett)
Bana 4	ca 8,0 km (blå)

2. Som ovan men med uthängning av skärmar.

X. Servera fika efter träningen.

Om du inte kan bör du försöka byta med någon eller ta hjälp av någon annan.

TUK

Lina, Marie, Bo N, Hans, Magnus och Urban