



BOFORS
LUFTVÄRNSFÖRENING
<http://www.boflv.se>



Studieförbundet
Vuxenskolan

Inbjudan till att delta i motions/marschträning

Bofors Luftvärnsförening



Marschträningen sker anpassat efter FHM:s vid tidpunkten gällande riktlinjer. Kom frisk, marschslingan är anpassad så att vi fortsätter hålla avstånd.

Vi samlas vid Rosendalsporten på nedan nämnda torsdagar klockan 17:30. Civila kläder efter väder (gärna varselväst /reflexer)

Packning rekommenderas till 10kg men alla packar efter egen fysik.

Tanken är att man tränar enskilt mellan dessa tillfällen.

21/10 Välj att gå: 2km 5km eller 10km, varje runda avslutas vid Rosendalsporten.

18/11 Välj att gå: 2km 5km eller 10km, varje runda avslutas vid Rosendalsporten

2/12 Välj att gå 2km 5km eller 10km.

9/12 Välj att gå 5km 10km eller 15km.

Avslut lördagen 18/12 kl. 08:00 Cirka 30km (även kortare sträckor) Kanske Möckeln runt, deltagande i någon av de virtuella marscher som finns nu. Den här dagen blir satt efter de som kommit på träningarna.

Efter detta ser vi vilket det fortsatta intresset är och vilka förändringar som önskas för motion våren 2022.

Frågor kan ställas direkt till ledaren Anders Dättermark 070-5330120.

Välkomna att delta i träningen, anmälan till anders.dattermark@thermotechab.se