



NEDRÄKNINGEN ÖSTERÅKERSMILEN

**Kom i form inför Österåkersmilens 8 juni!
Varje tisdag (utom Valborg) med start den
9 april kör vi träning i Hacksta.**

BARN OCH UNGDOMAR (FÖDDA 2003-2012)

Start 18:30

Avslutning cirka 19:45

Utifrån erfarenhet och ålder delas deltagarna in i lämpliga grupper och får på ett lekfullt sätt springa, göra orienteringsövningar, hoppa som grodor och ta skogen i besittning. Träningsklädda vuxna får gärna följa med och hjälpa de yngsta. Ni kan förstås själva anmäla er till Nedräkningen för vuxna.

VUXNA

Start 18:35

Avslutning cirka 19:45

Deltagarna delas in i grupper utifrån löparerfarenhet. Vi fokuserar på teknik, spänst och löparstyrka och ibland blir det lätt orientering i intervallform. Det här är en social träningsform som passar såväl nybörjare som elit.

ANMÄLAN OCH KOSTNAD

Barn och ungdomar (2003-2012): 250 kr

8 träningstillfällen med frukt samt start i något av Österåkersmilens lopp ingår.

Vuxna: 650 kr

8 träningstillfällen samt start i något av Österåkersmilens lopp ingår.

INFO:

Av administrativa skäl kan vi tyvärr inte ta emot grupp-anmälningar från lag och föreningar. Alla anmälningar måste vara individuella via www.osterakersmilens.se. För frågor kontakta info@osterakersmilens.se.

OBS! Max antal deltagare är 200 stycken (cirka 100 barn och ungdomar och cirka 100 vuxna). Anmäl dig nu!

ARRANGÖRER



SPONSOR



Kalender:

9 april	9
16 april	8
23 april	7
7 maj	6
14 maj	5
21 maj	4
28 maj	3
4 juni <i>Genrepet</i>	2
8 juni <i>Österåkersmilens</i>	1

*Välkommen hela familjen
att träna med oss i vår!*