



Bredaryds SOK [Joys]



Presenterar

Träningsläger i Finspång 6-7 mars 2010

"Ett läger för elit som motionär" (HD16-HD21)

Program

Lördag 6 mars

09.00 Avresa Bredaryd

12.00 Lunch

13.00 Finspångs SOK:s klubbstuga

14.00 Träning Kortdistans

17.00 Kvällsmat

19.00 Träning Natt/ Bastu

22.00 Nattmacka a'la Henke

Söndag 7 mars

08.00 Frukost a'la Fiddle E

10.00 Träning med Finspångs SOK

13.00 Hemresa o mat

ca. 17.00 Bredaryd



Citat Linus Sandberg på
ålderdomshemmet i Gnosjö år 2081:
"Kommer du ihåg de där lägret i
Finspång i början av 2000-talet? Jag
kom ihåg att ALLA var med och Henke
o Fiddle var ledare. Undrar om de
fortfarande är vid liv?"

Lägret kostar 250kr

Anmäl dig senast 14/2 till:

henric@logistikkirurgerna.se alt.

SMS:a 070-633 56 01

