



Rulnord og VARK inviterer til Fællestræning og Hyggestævne i Farum Arena.

Rulnord og VARK gentager succesen fra de sidste par år og inviterer til 1½ timers fællestræning efterfulgt af et hyggestævne.

Her er plads til alle niveauer både til træningen og til løbene.

Det er gratis at deltage

Det sker **Søndag 17/2 kl 12:30 – 17:00** – så nu har I muligheden for at prøve Farum Arena lige inden DM

Vi deler Farum Arena i to haller:

I den ene hal for niveau letøvede/øvede voksne og TT med Magnus Asping, mest teknik.

I den anden hal vil det være træning for børn og begyndere med Nicoline og Jan, lege og teknik.

Efter træningen laver vi et hyggestævne der starter med en flyvende omgang på tid.

Herefter inddeler vi efter "down under" princippet så man bliver matchet med modstandere der har samme tid på en flyvende omgang – og laver forskellige løb (korte løb, forhindringsløb, etc)

Tilmelding til Jan@Rulnord.dk senest søndag 10/02

Det er muligt at deltage enten i træning eller løb, eller begge dele.

I skal selv medbringe mad og drikke (kaffe og kage/frugt) hvis I har behov for det, eftersom der ikke er salg på dagen.

Vel Mødt

MVH

Rulnord og VARK

