

Suparlaudag iggen

(Supersaturday again)



För dig som var med när det begav sig (det var väl drygt 10 år sedan). Och för dig som vill anta en riktig utmaning, minimiålder 15 år.



16 mars 2024

Antal

13.00	Orientering, stadssprint	Obegränsat
14.15	Cirkelträning	18 st
15.00	Yoga för idrottare	18 st
15.40	Kettlebells	18 st
16.40	Vattengympa	20 st
17.15	Målgång!	

Plats: Korpen Skarphäll, Hyvelgatan 13 Visby

Utrustning: För OL – valfri klädsel. För innegympa – barfota går bra så alla småmuskler får jobba, svetthandduk. För vattengympa – tvätta kropp och hår UTAN baddräkt/badbyxor med tvål/schampo (annars badmössa) innan passet. INGA SMYCKEN! (Luktar du klor efteråt har du slarvat med förtvätten.)

Vattenflaska samt eventuellt salt/vätskeersättning.

OBS! Barnsim pågår i huset t.o.m. kl 15.45 och omklädningsrum delas med dem. Låsbara skåp finns i omklädningsrummen.

Förtäring: Det kommer att finnas bananer, blåbärssoppa, nötter m.m. för energipåfyllning mellan passen.

Kostnad: Ja, det kommer att kosta energi och svett i massor, och glatt humör måste du ha med dig.

Anmälan: Senast onsdag 13/3 till birgitta.hjerthen@telia.com eller 072 710 76 97. Alla pass måste anmälas! Man kan välja att vara med hela dagen eller enstaka pass. Förtur för de som är med hela dagen. Det innebär att det kan bli väntelista och återbud måste anmälas senast fredag 15/3 kl 18.

Orienteringen genomförs i form av sprintstafett, 2-mannalag där man springer en eller två sträckor per löpare. Man kan även springa 1-mansstafett eller enskild bana. Banorna är 1,5 km. Ange i anmälan om du har en lagkamrat eller om du vill få en.

Frågor: OL – Birgitta 072 710 76 97

Övrigt – Elisabeth 073 693 27 84