

Inbjudan träningshelg 28-30 november

Plats: alla träningar utgår från Gussjöstugan

Anmälan: senast tisdag, se Eventor.

Fredag: Natträning bana på 4-5 km. Banläggare, Jakob Wedman

Samling kl 19:00

Lördag: OL-intervaller i form av slingor på ca 1 km. Spring valfritt antal slingor.

Banläggare Alicia Bergkvist. Samling 10:00.

Efter träningen finns det möjlighet att duscha och basta. Därefter äter vi lasagne, anmäl senast tisdag på [eventor](#) om du vill ha lunch och ev specialkost.

Efter lunchen (ca 13) har vi ett planeringsmöte om vilka stafetter vi vill springa 2026 och kollar även på boenden. Vi kikar även på nästa års 10mila karta.

Söndag: Samling Gussjöstugan kl 10. Långdistans OL bana på 8-9 km

Varmt välkomna önskar stafettkommittén!

