

TULO-projektet

Inbjudan till heldagssamling i Skellefteå 15 mars

Samling:

Ske-å busstation, vi åker sedan upp till Skellefteå OK:s klubbstuga på Vitberget

Sista anmälningdag: Måndag den 10/3

Preliminärt program:

Lördag 15 mars

10:15 Samling o resa upp till klubbstugan

11.00 Träningspass

13.00 Lunch i SOK:s klubbstuga

14.00 Föreläsning om mat av Magdalena Andersson

15.00 Träningspass

Dusch- ombyte

16.30 Fika

17.30 Hemfärd

Utrustning: Träningskläder för att kunna genomföra två löppass utomhus, kompass och ev. mediciner.

Deltagaravgift: 100kr

OBS!

Meddela ev. önskemål om specialkost - senast 10/3 via mejl: skelleftea.ok@telia.com

Resor till och från Ske-å ansvarar varje deltagare/klubb för själva och bekostar också resorna själva.

Resor:

Från Luleå avgår en buss kl. 07:50 som är i Skellefteå kl. 10:00

Från Umeå avgår en buss kl. 08:00 som är i Skellefteå kl.10:15

Från Ske-å avgår en buss kl.18:15 som är i Luleå kl.20:30

Från Ske-å avgår en buss kl.17:30 som är i Umeå kl. 19:40

Frågor/återbud:

Vid frågor eller återbud kan ni kontakta Maria Lindmark på tel. 0910-88878 eller via mejl: skelleftea.ok@telia.com