



TRÄNINGSPAKET

All träning i området, organiserad eller på eget initiativ ska föregås av kontakt till följande personer:

Kungälv's Kommun Kungälv's OK Rickard Nilsson r@in.se

Ale Kommun OK Alehof Rasmus Larsson rasmus.94@telia.com

Ett mindre träningspaket kan erbjudas ca 10 km från Arenan **under mars-april 2016**.
Terrängen är relativt likartad.

Kontakt: OK Alehof Rasmus Larsson rasmus.94@telia.com

Större träningspaket erbjuds inför 10-mila i Göteborg 2017.
Mer information finns på www.10mila.se

