Inbjudan
VOF Träningsdag
Orange Violett nivå
Uppsala, Lördag 8 maj

Anpassning till gällande restriktioner för Covid-19
Kom inte om du är du sjuk eller har symptom. Åk inte med om någon i familjen har Covid-19.

Samling: Hälla Parkering 08:00 för gemensam avresa i egna bilar. Träningsklädd med överdragskläder på. Samlingsplats i Uppsala meddelas senare.

Detta är en träningsdag utomhus, kläder efter väder.

Träningen:

- Pass 1, förmiddag: Lunsen
- Pass 2, eftermiddag: Lurbo

Efter pass 1, byt om till torra nya kläder, tex nästa pass träningskläder och varma överdragskläder.
Vi äter egen medhavd lunch i väntan på att alla ska komma i mål.

Efter pass 1, åker vi till Lurbo där vi har utomhushäng.

Efter pass2, byt om till torra nya kläder och varma överdragskläder

- Medtag handsprit, vätska, mellis, lunch, etc
- Ombyte till torra och varma kläder, handduk
- Kläder efter väder
- Kompass, OL-skor efter typ av träning, SI-pinne om så behövs

Anmälan: I eventor.

Om du inte vill vara med på två pass utan endast pass 1, meddela detta till:
1316.vsok@gmail.com

Upplysningar: Johan Sundén, 070-7712906 eller Pernilla Sahlén, 070-2566824

Välkomna!