



Kom och spring med mig! Eller vandra, grilla, bara vara.

Upptäck och upplev skogslöpning eller promenad på Stenshults fina, väl märkta slingor. Välj mellan 2, 5, 7 eller 10 kilometer.

Boksignering och försäljning av inspirationsböckerna:

"Kom och spring med mig!" av Gunilla Hurtig

"Kom och simma med mig!" av Gunilla Hurtig

Löpteknik och föreläsning om Rörelse av Magnus Larsson från Villa Motionera.

Tider och priser:

Lägerelden tänds klockan 10.00 och där finns plats för alla!

Pågående bildspel i entrén inspirerar till nya utmaningar i stort och smått.

Signering och försäljning av böcker 13.00, kontant eller swish

Löpteknik klockan 10.00 och 14.00, 100 kronor kontant eller swish

Föreläsning klockan 12.00, Gratis.

Det är en organiserad aktivitet som är helt gratis. Var och en ansvarar för egen mat och dryck, egna värdesaker och den egna vandringen/löpningen. Men ingen kommer att bli ensam varken vid lägerelden eller i spåren.

Stenshults IF bjuder på lokal med tillgång till dusch och toaletter.

Var modig och prova skogslöpning för första gången!

Ta en snabb teknisk runda som dagens träningspass!

Eller ge dig själv en riktig utmaning och ta alla sträckor!

Glöm inte att bjuda in hejarklacken!

Vi ses!