

Hej alle....

På lørdag er der skovtræning.

Træningen vil foregå i Hjelm Skov og starter kl. 10.00 fra Aabenraa Stadion. Her vil alle kunne være med uanset om man løber 4 el. 12 km og uanset, hvad tempo man løber i.

Børn ifølge med voksne er også meget velkomne til at deltage. (skal helst kunne klare ca. 4 km)

Fra ca. 4 km, vil træningen foregå i umiddelbar nærhed af skovlegepladsen, så der vil derfor ikke være langt "hjem" - hvis man synes, at det er ved at være nok.

Mød op på lørdag, og lad os få en hyggelig gang træning i den efterårsklædte Hjelm Skov

Der vil også være skovtræning d. 22/11 - 6/12 og 20/12 - desuden måske et par gange i januar.

msh

Ove Schneider, AAIG motionisterne

Tlf: 74646772

Mobil: 30361196

Email: oveschneider@mail.dk

Links:

[Aabenraa Bjergmarathon](#)

[AAIG atletik, tri og motion](#)

[Ove Schneider's løbeside](#) – her finder du også sidste nyt fra motionsafdelingen

PS: Hvis man ikke ønsker at modtage infomail fra motionsafdelingen - kan man afmelde [her](#)