

Höstprogram

Motions/Vasaloppsgruppen

Välkommen till motions / vasaloppsgruppen.
Vi tränar i huvudsak på onsdagar
med start kl. 18.00 i Hestrastugan.
Vi tränar även en del lördagar.
Vill du vara med i ett gott kamratgäng
och samtidigt få bättre kondition så är det
bara att komma.



Hestras gamla Ockelbo

Onsdag	07/09	Hans Olsén	tel: 0707 24 18 70
	14/09	Hans Käll	
	21/09	Lars Ekström	
	28/09	Olof Berggren	
	05/10	Lennart Fritsson	
	12/10	Kent Ivarsson	
	19/10	Freddy Wegelius	
	26/10	Håkan Svan	
	02/11	Per-Anders Bengtsson	
	09/11	Bengt Axelsson	
	16/11	Hans Olsson	
	23/11	Kjell Asplund	
	30/11	Tarmo Karjalainen	
	07/12	Per Olsson	
	14/12	Tomas Kraft	

Fredag 16/12

Julbad avslutning

Ovan ser ni vem som är träningsansvarig. Nyckel finns för utlåning. Det är den ansvariga som låser upp minst en kvart innan vi börjar träna. Kan ni inte så skaffa en ersättare själva.

