

# KOM IGÅNG HÄRNÖSAND!

- Ett friskvårdsprojekt!

- Vill du komma igång?
- Vill du ha sällskap på rundan?
- Vill du ha ett kvalitetspass där du får pressa kroppen?

Då ska komma själv och varför inte ta med dig grannar, arbetskompisar, vänner och bekanta och kom upp till Högsletten på onsdagar för att gå, lunka eller löpa 5km på med eller utan tidtagning!

Se det som en möjlighet att äntligen komma igång eller som en möjlighet att tävla mot dig själv och se hur du förbättrar dig vecka för vecka.

**Vem?** ALLA! Tränad som otränad, gammal som ung, motionär såsom elitsatsande.

**Var?** Utanför entrén till Högsletten.

**Kostnad?** Gratis!

**När?** Onsdagar i april och maj med gemensam start 18.30.

**Bansträckning?** "Bingorundan" - en bana på 5 km som passar alla, gammal som ung, vältränad som otränad och varken barnvagn eller rullstol utgör något hinder.

**Tidtagning?** Valfritt. Start sker dock gemensamt 18.30

**Övrigt:** Deltagande sker på egen risk.