



# Förträning inför Vår Ruset

**GOLF Tjalve ger dig möjlighet att träna tillsammans med andra tjejer vid sex tillfällen inför vårens stora löpar- & motionsfest**

- När? Start måndagen den 31 mars och slut måndagen den 12 maj  
Måndagar kl 18:00-19:00, 31/3, 7/4, 14/4, 28/4, 5/5 och 12/5
- Var? Tjalvegården i Vrinneviskogen, Norrköping
- Hur? Tre grupper med olika tempon på 5,3 km-spåret i Vrinneviskogen:  
\* gå/jogga (ca 9 min/km) \* jogga lugnt (ca 7-8 min/km) \* springa (ca 5-6 min/km).  
Fr.o.m fjärde gången (28/4) finns det även intervallträning som ett träningsalternativ.  
Passet börjar med gemensam uppvärmningsgympa och avslutas med gruppvis nedjogging och stretching
- Vem? Tjejer/damer i alla åldrar är välkomna
- Kostnad? Ingen
- Frågor? Kontakta Tjalves kansli:  
[tjalve.norrkoping@telia.com](mailto:tjalve.norrkoping@telia.com)  
tel 011 - 13 38 39, 011 - 13 32 85



Välkommen!

**Vår Ruset arrangeras torsdag 15 maj  
start kl 19.00 på Dagsbergsvägen vid Centralbadet**

**Gemenskap, trivsel & skön motion - glädje, fest & en picknickportion**

**Vår Ruset - en fin tradition som ger god kondition!**



[www.tjalve.nu](http://www.tjalve.nu)  
[www.varruset.se](http://www.varruset.se)