

VECKA 34, 17-23 aug

För mer information och senaste nytt om träningen, kolla i kalendern på www.molndaloutdoor.se

DAG	AKTIVITET	TID	PLATS	ANMÄLAN
MÅN	PADDLING , intervaller. Alla kan vara med.	18:30-19:30	Klubbstugan / Rådasjön	Nej
	SWIMRUN , Längsta simning <200 m.	19:00-20:30	Rådavägen 15, utanför garage	Nej
	SIMNING , utomhus	19:30-20:30	Klubbstugan / Rådasjön	Nej
TIS	LÖPNING , intervallträning	18:15-19:45	Klubbstugan	Nej
	UNGDOMSTRÄNING			Nej
ONS	CYKLING , MTB. Teknisk stigcykling	18:00-20:00	Klubbstugan	Nej
TORS	ORIENTERING , träning. Starttid mellan:	17:30 - 19:00	Spinneriet Lindome	Eventor
FRE				
LÖR	ARBETSDAG på förrådet	09:00-18:00	Klubbstugan	Ja
	ORIENTERINGSKURS , dag1	09:00-15:00	Klubbstugan	Ja
SÖN	CYKLING , landsväg, "snacktempo"	09:00-12:00	Klubbstugan	Ja
	ORIENTERINGSKURS , dag2	09:00-15:00	Klubbstugan	Ja

OBS! Starttiden anger när vi börjar träna. Kom i god tid så du är ombytt och klar med alla prylar då.

Kommande arrangemang

Datum

Prova-på-triathlon (klubbarrangemang)

25 aug

Max 50 deltagare!

Göteborgs multisporttrace GMR (klubbarrangemang)

Troligen 17 okt