

**DEN 16 DECEMBER BLIR DET EN SPECIELL TRÄNING, DET BLIR EN MUSIKHJÄLPEN-TRÄNING.**

**SPRING EN ELLER TVÅ SLINGOR "@MUSIKHJÄLPEN" OCH OM DU HAR EN GPS ÄR DET LÄGE ATT NYTTJA DEN FÖR ATT SEDAN KUNNA LÄGGA IN DIN RUTT OCH SE HUR SNYGG TRÄNING DU KLARAT AV! BÖRJA MED "@..."**

**SLINGORNA ÄR 2,5 KM VARDERERA SÅ DET SOM VÄNTAR ÄR 2,5 ELLER 5 KM SKOGLÖPNING/ORIENTERING MED LITE TRANSPORT DÄREMELLAN.**

**LÄGG GÄRNA EN SLANT I IK GANDVIKS INSAMLING TILL MUSIKHJÄLPEN:  
[WWW.BOSSAN.MUSIKHJALPEN.SE/INSAMLINGAR/IK-GANDVIK-SKARA](http://WWW.BOSSAN.MUSIKHJALPEN.SE/INSAMLINGAR/IK-GANDVIK-SKARA)**

**KARTSKALA 1:5000  
EKV: 2,5 M  
KARTRITARE: GÖRAN LARSSON**

