

# SPRING MED OSS!



## Tisdagar, med start 17 maj

كل يوم ثلاثة ابداء من 17 ايار هل انت مهتما بالبلد، الركض ؟ انت مرحب بالصمامات الى فرق الركض الخاصة بنا، سنبليغ كل يوم ثلاثة، بالقرب من نادي رياضه ممارسه تحديد الاتاهات في ترويكتين في افستا، التجمع الساعه 18.00، لسدل الملابس . أول تجمع سيكون 17 ايار الساعه 17.30 واذا لم يلمسك اليوم انت مرحب بك في اى ثلاثة تحذارها بعدها .

نبدأ بمارسه الالوه سوينا مابين 10 الى 15 دقيقه ومن ثم نقوم بعض تمارين الركض السريعة ونعدها ببرد سرعه العري او الاستمرار بالالوه لللاعبين بذلك . بعد اجراء التمارين نحطس لنشر الفوهه ونحاول الكفاءة سوينا بالقرب من النادي،

الى من موجه الدعوه الى كل شخص يحاول ان يطور نفسه في مجال رياضه الركض او من يحاول البد بالالوه . الكل مرحب بهم لمشاركه معنا بعض النظر عن امكاناته هدف السباق هو ان نلقي سوينا تمرين ونهضي معاً كل شخص من عمر 12 عاماً يمكنه المشاركه ، النساء رجال اولاد وبنات الكل مرحب بهم للمشاركه معنا كل المشاركه مرحباً.



كيف تغير علينا بروابطى نوع على الطريق المودي الى ورقة ببوروفوس انظر الىخارطة حيث تجد امكاناته الاستبدال رقم الباص المودي الى المكان 203 الى اركس كان ومن ثم نمنسى مسافة 1,5 كيلو متر المطلوب منك

حذاء ركض شورت وتيشيرت يمكننا ان نوفر

بعض الجهزات لمن يحتاجون الى ذلك.  
اهلا وسهلا بكم للمشاركه في السباق  
للاستفسار يمكنكم الاتصال بـ

0707865090

0763115523

stefan@avestadigitaltv.se

Ronny.wedin@hotmail.com

Ronny Wedin kommer att  
leda träningsama.

[www.avestaok.se](http://www.avestaok.se)