***Välkomna till Bälinge den 8 oktober 2017***

Söndag den 8 oktober bjuder vi i Bälinge IF in till träningsdag. Kl. 9.30 samlas vi vid Gozzis grustag i Lövstalöt för träning med och utan stavar vid Högstaåsen! Bra parkeringsmöjligheter finns vid Lövstalöt förskola. Barn födda -06 eller senare bör ha en förälder med sig under dagen!

På åsen och grustaget finns det även möjlighet att cykla mtb så de som inte kan springa eller träna med stavar kan få en fin tur i området.

Förmiddagen avslutas vid 11.45 och då behöver vi transportera oss 3 km till Bälinge bygdegård där vi duschar och äter lunch. Bälinge IF tillhanda håller lunch för 100kr/person (måste bokas i anmälan).

Under eftermiddagen åker vi rullskidor på cykelvägarna runt Bälinge och för alpinisterna erbjuder vi tillgång till Bygdegården där styrketräning är möjlig att bedrivas.

Anmälan via maila till 240055@gmail.com senast den 1 oktober. Ange eventuella allergier mm samt om ni önskar lunch.

Hoppas att vi ses den 8 oktober!

Bälinge IF skidor

[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi_-8Sm8ofTAhWEWCwKHRSoCmgQjRwIBw&url=http://www.laget.se/balingeif&psig=AFQjCNF4geAeFy8xTypBy2sIBq69QHlRtg&ust=1491295333413236)