

Löparfest riktad till företag!!!

*Utmana kollegor och andra företag i **Lindholmenstafetten den 7 september 2016!**
Var med om en rolig och annorlunda afterwork tillsammans med kollegor och vänner!*

Delad Glädje - Dubbel Glädje!!!

Den **7 september kl 18** går startskottet för årets Lindholmenstafett, en tävling där du och tre lagkamrater tillsammans springer en mil. Delad sträcka blir fyrdubbel glädje eftersom ni bara springer 2,5 kilometer var! Nytt för i år är att det finns en parklass för de som vill springa 5km var. I parklassen är ni två i laget som springer två sträckor vardera dvs totalt 5km per person.

Det viktigaste är så klart att ha kul ihop, men det kommer även att delas ut fina priser till vinnarna från Radisson Blu Riverside Hotel. Lindholmenstafetten är lika mycket för publiken som för löparna. Vi bjuder på musik, underhållning och en massa annat kul. Den sköna stämningen skapar vi tillsammans!

Datum & Tid: 7 september. Starten går 18:00

Anmälningavgift: 800 kr per lag till den 1/6. Därefter 1000kr per lag. 100kr går till hjärnforskningen.

Sista anmälningdag: 1 september

After Run & After Work: Vi bjuder alla löpare på mat i samband med prisutdelning. Restaurang L's Resto har öppet och därefter kan lagen avsluta kvällen med en kall dryck på Radisson Blu Riverside Hotel. Samla ihop ett lag och var med på en riktig löparfest!

Anmälan och mer information på: www.lindholmenstafetten.se

TRÄNA INFÖR LINDHOLMENSTAFETTEN

IF Kville har löpträning tre dagar i veckan där alla kan vara med. Det är gratis att prova på några gånger sedan kostar ett medlemskap ynka 500kr/år.

Mer information om våra pass finns på vår hemsida: www.ifkville.se och i vår Facebookgrupp: IF Kville Motion.

Tisdagar kl.17.30 med samling utanför Radisson Blu Riverside Hotel. Här har vi två löpargrupper. En för den mer rutinerade motionären och en grupp för NYBÖRJARE. ALLA kan vara med!

Torsdagar kl.18.00 med samling i vår klubbstuga ute i Tuve (intill Tuve ishall). Intervaller i Hisingsparken.

Söndagar kl.17.30 med samling i Björlandahallen (intill Trulsegårdsskolan).

Vid frågor: motion@ifkville.se eller 0738337979

Soliga friskvårdshälsningar till er alla

--

Med vänliga hälsningar,

Karin Runnerström

Arrangemangsansvarig IF Kville

arrangemang@ifkville.se

[+46\(0\)738337979](tel:+46(0)738337979)

www.ifkville.se

IF Kville på [Facebook](#)

[IF Kville Motion](#) - [#Löpningärfriidrott](#)

[Lindholmenstafetten](#)



Träna inför Lindholmenstafetten!

IF Kville har löpträning tre dagar i veckan där alla kan vara med. Det är gratis att prova på några gånger sedan kostar ett medlemskap ynka 500kr/år.

Mer information om våra pass finns på vår hemsida: www.ifkville.se och i vår Facbookgrupp: **IF Kville Motion**

Tisdagar kl.17.30 med samling utanför Radisson Blu Riverside Hotel. Här har vi två löpargrupper. En för den mer rutinerade motionären och en grupp för NYBÖRJARE. ALLA kan vara med!

Torsdagar kl.18.00 med samling i vår klubbstuga ute i Tuve (intill Tuve ishall). Intervaller i Hisingsparken.

Söndagar kl.17.30 med samling i Björlandahallen (intill Trulsegårdsskolan).

Vid frågor: motion@ifkville.se eller **0738337979**





7

SEPTEMBER 2016



Den 7 september kl 18 går startskottet för årets Lindholmenstafett, en tävling där du och tre lagkamrater tillsammans springer en mil. Delad sträcka blir fyrdubbel glädje eftersom ni bara springer 2,5 kilometer var! Nytt för i år är att det finns en parklass för de som vill springa 5km var. I parklassen är ni två i laget som springer två sträckor vardera dvs totalt 5km per person.

Det viktigaste är så klart att ha kul ihop, men det kommer även att delas ut fina priser till vinnarna från Radisson Blu Riverside Hotel. Lindholmenstafetten är lika mycket för publiken som för löparna. Vi bjuder på musik, underhållning och en massa annat kul. Den sköna stämningen skapar vi tillsammans!

Samla ihop ett lag och var med på en riktig löparfest!

Datum & Tid: 7 september. Starten går 18:00

Anmälningsavgift: 800 kr per lag till den 1/6. Därefter 1000kr per lag. 100kr går till hjärnforskningen.

Sista anmälningsdag: 1 september

After Run & After Work: Vi bjuder alla löpare på mat i samband med prisutdelning. Restaurang L's Resto har öppet och därefter kan lagen avsluta kvällen med en kall dryck på Radisson Blu Riverside Hotel.

Huvudpartner:



Tävlingspartner:



Arrangör:



Anmälan och mer information på:

www.lindholmenstafetten.se