



www.ka2if.se

**April
2018**

| | | |
|------|---------|-----------------------------|
| 9/4 | Mån | Västra Mark kl. 17:30-18:45 |
| 12/4 | Tors | Sunnahallen kl. 17:30-18:30 |
| 16/4 | Mån | Västra Mark kl. 17:30-18:45 |
| 19/4 | Tors | Sunnahallen kl. 17:30-18:30 |
| 23/4 | Mån | Västra Mark kl. 17:30-18:45 |
| 26/4 | Tors | Sunnahallen kl. 17:30-18:30 |
| 1/5 | Tis/Sön | Växjöloppet |
| 3/5 | Tors | Västra Mark kl. 17:30-18:45 |
| 5/5 | Lör | Humlestafetten, Bromölla |

Måndagar Västra Mark

Kl. 17:30-18:45

Uppvärmning och löpskolning och därefter mixar vi distans, intervaller eller tempo

Torsdagar Sunnahallen

Kl. 17:30-18:30

Styrka, smidighet, koordination i gymnastiksalen i Sunnahallen

Föräldrar välkomna.

Hela april ut.

Torsdagar i maj Västra Mark

Kl. 17:30-18:45

Uppvärmning och löpskolning och därefter mixar vi distans, intervaller eller tempo.
+ Styrka

Växjöloppet 1 maj

Loppet är ett varv runt Växjösjön, 4,7 km.

En stor tävling i södra Sverige med både kortare och längre lopp.

Anmälan går ut den 22 april
Gemensam samåkning för de som vill.
Meddela Marie eller Stefan,
när du anmält dig.

Humlestafetten 5 maj

För några år sen var vi med i Humlestafetten och nu är det dags igen. Upplägget är inte som då att vi sprang runt Ivösjön utan nu är det en stafett i Bromölla med start, varvning och mål på ett ställe. Sträckorna är mellan 2,5 km till 6,8 km.

I ett lag krävs det att man är 6 personer.

Meddela Stefan och Marie senast den 18 april
om du vill vara med. Gemensam resa,
återkommer med mer info om den.

Tävlingsprogram för utesäsongen

Klubben håller på att ta fram ett urval av alla tävlingar som finns att vara med på och under april kommer vi skicka ut det, gäller både arenatävlingar och löpartävlingar.



KA 2 IF FRIIDROTT
Medvind i steget