



# Mars 2018

[www.ka2if.se](http://www.ka2if.se)



1/3	Tors	Sunnahallen kl. 17:30-18:30
5/3	Mån	Sunnahallen kl. 17:30-18:45
8/3	Tors	Sunnahallen kl. 17:30-18:30
10/3	Lör	Ronneby TrailRun
10/3	Lör	Götalandsmästerskapen Varberg
11/3	<b>Sön</b>	Götalandsmästerskapen Varberg
12/3	Mån	Sunnahallen kl. 17:30-18:45
15/3	Tors	Sunnahallen kl. 17:30-18:30 Hela KA2IF
19/3	Mån	Sunnahallen kl. 17:30-18:45 OBS. Ute
22/3	Tors	Sunnahallen kl. 17:30-18:30
24/3	Lör	Varvetmilen, Karlskrona
26/3	Mån	Sunnahallen kl. 17:30-18:45

**Måndagar Sunnahallen**  
 Kl. 17:30-18:45  
 Löpskolning, intervaller, tempo  
 Hjärtlig välkomna.

**Torsdagar Sunnahallen**  
 Kl. 17:30-18:30  
 Styrka, smidighet, koordination i gymnastiksalen i Sunnahallen  
 Hjärtlig välkomna.



**Götalandsmästerskapen 10-11/3**  
 Går i år i Varbergs nybyggda inomhusarena. Vänder sig till de som är födda 2004 och 2005. Sista anmälan den 25 februari.  
[Anmälan](#) + [Anmälan resa/logi](#) (IGM)

**Ronneby TrailRun 10 mars**  
 Ronneby OK arrangerar ett trail lopp i Karlsnäs. All information finns [här](#). Längden är 6 resp. 12 km. Sista anmälan är söndagen den 4 mars.



**Varvetmilen 24 mars**  
 Karlskrona SOK arrangerar ett millopp lördagen den 24 mars. Start och mål på Blekinge Tekniska Högskola  
[Mer information](#)



**Träning i april 2016**  
 Härligt att blicka tillbaka i arkivet, träning på Rosenholm. Några har slutat, men merparten har fortsatt.

**Påsklov**  
 Vi kör träning den 26 mars och efter det tar vi påsklov och kör igång måndagen den 9 april igen.

**Uddloppet i Karlshamn 9 april**  
 3,5km, 10km eller halvmarathon  
 Mer information [här](#)

