

Inspirationskväll

9 april, Rosvalla

Lidingöloppet on tour bjuder in dig att delta i en inspirerande och helt **gratis** kväll på Rosvalla. Kom och lyssna till föreläsare och träna tillsammans med Lidingöloppets duktiga coach.

Du har också möjligheten att **VINNA** startplatser till Lidingöloppet on Tour Nyköping 25 maj!

Charlotte Schönbeck ” En idrottare med hjärta för medeldistans”

Per Edholm har arbetat i både Norge och Sverige som coach. Pers motto är ”simning är kul”

Nils Zätterström arrangör av Ångaloppet

18:00 Nils Zätterström berättar om Ångaloppet

Ca 18:15 Per Edholm talar om vikten av att variera sin träning

Ca 18:45 Charlotte Schönbeck berättar om sina erfarenheter för att nå sina mål

Ca 19:30 löpskolning i multihallen med Charlotte Schönbeck

Kom ombytt!

Partners:



**LIDINGÖLOPPET
ON TOUR**

vi ses i ett spår nära dig

Arrangör:



FRILUFTSRÅDET