

Föreläsning och café med Daniel Tynell.

Onsdagen 13 november kl 16 - 18 på Hedenborg.

Daniel berättar om sin karriär, träningsupplägg och hur man hanterar motgångar via mental träning.

Bilder visas från Marcia Långa i Italien. Du kan få svar på frågor om valla, utrustning och träningstips.

Pris 50 kr för SPF-medlem och medlem i Svärdsjö Skid- och orienteringsklubb, övriga 100 kr. Fika ingår i priset.

Anmälan genom betalning till Swish 123 424 95 04 eller till

Håkan Eriksson tel 073-087 3329 hakan.m.eriksson@telia.com

Göran Forsén tel 070-246 8808 forsen.goran@telia.com

senast 6 november.

Varmt välkomna!