



Bjuder in till en dag med aktiviteter

Lördag 23 november

Välkomna till en härlig dag där vi träffas och umgås. Ingen kostnad för aktiviteterna för dig som medlem.

Till tre av aktiviteterna behöver du anmäla dig på [BLK aktivitetsdag](#)

I övrigt kan man vara med på hela eller delar av dagen.

Vi utgår från *Svensons på Skaraborgsvägen 35*, där finns möjlighet till ombyte, dusch och bastu

Kl 9:00 - Lördagsmil eller 1 timmes rörelse.

Vi har snabbare, lagom och promenadgrupp med "fart efter kamrat".

Kl 10 avslutar vi löpturen med en topptur och bestiger **ackumulatortanken**.

Tänk på att klara av att gå upp och ner i 70 m trappor samt inte vara höjdrädd, det är gallertrappa hela vägen upp. Väl uppe bjuds ni energipåfyllnad och förhoppningsvis på härliga vyer.

Kl 11:00 **Hatha-yoga**
med Nina, instruktör på Svensons.

Kl 11:00 Cirkelpass 45 min
på Svensons

12:30 Lunch på Pasha Istanbul Kolgrill, granne till Svensons.
Kostnad 140 kr/pers

13:30 Lars Andervang delar med sig av sin löparresa förr och nu.

EM-Maran -94 i Helsingfors 2.16.59! En snittplacering på 15 på hans 13 genomförda Stockholm Marathon. Lars vann 2023 Ultravasa 90 i sin åldersklass med 40 min och i år vunnit Trail SM 35 km.

15:00 **Skulpturvandring** i city med Christin Tidstål.

Vi får chansen att upptäcka och lära oss mer om Borås många skulpturer och muralmålningar.

Från 17:00 AfterRun på El Classico

*Vi behöver ha din **anmälan** senast fredag 22/11 kl 12.00.*

Välkommen till en dag med aktivitet och gemenskap!

