



KARLSTADS KOMMUN

VÄRMLANDS STÖRSTA LUNCHJOGG

TORSDAG **11 APRIL**
EVA-LISA HOLTZ ARENA

Värmlands största lunchjogg 11 april i Eva-Lisa Holtz Arena

2024-04-04 11:53 CEST

Förbered er för Värmlands största lunchjogg

Torsdagen den 11 april kommer vi tillsammans med IF- Göta arrangera Värmlands största lunchjogg i Eva-Lisa Holtz Arena. Alla som har möjlighet är välkomna att delta.

När: Torsdag den 11 april

Tid: 11.45 - 13.00

Plats: Eva Lisa Holtz-arenan

Vad besökare kan förvänta sig av lunchjoggen

- IF-Göta, en av våra medarrangörer, kommer att erbjuda löpcoachning i fyra olika grupper. Detta är perfekt för deltagare som strävar efter att förbättra sin löpteknik eller som vill ha motivation och tips.
- Gemensam uppvärmning klockan 11.45 för att förbereda dig som deltagarna inför löpningen.
- Efter loppet finns möjlighet att köpa lunch. IF-Göta kommer att erbjuda grillade hamburgare för de som är sugna på att äta efter träningspasset.

Förberedelser för deltagare:

- För att maximera deltagandet bör alla vara redo och ombytta senast klockan 11:45. Omklädningsrum finns tillgängliga i arenan för dem som behöver byta om.
- För att skydda våra löparbanor är det viktigt att använda rena skor eller inomhusskor under träningen.
- Åldersgräns 15 år. Ingen föranmälan krävs.

Arrangemanget är kostnadsfritt och är en del i firandet att Karlstad blivit utnämnd till årets breddidrottskommun.

För mer information kontakta:

Cecilia Kullman Stjernlöf, enhetschef Arenor, Kultur- och fritidsförvaltningen,
tfn. 054-540 67 65
