

# VÄLKOMMEN ATT VARA MED PÅ EN/FLER DELSTRÄCKOR AV MIN RESA RUNT VÄTTERN 2015

Start: 6/7 11:30 Målgång: 16/7 12:00 OBS!! Kom i tid och var taggad

MED DIN HJÄLP SÅ KAN VI GÖRA SKILLNAD, NU KAN DU SJÄLV VARA MED PÅ ETT ENKELT OCH ROLIGT SÄTT, ATT VARA MED OCH BIDRA OCH DELTA I VÄTTERN RUNT 2015 FÖR FUB, FÖRENING FÖR BARN, UNGDOMMAR, VUXNA MED UTVECKLINGSTÖRNING.

JAG HETER ERIK FREDLUND OCH JAG KOMMER I SOMMAR ATT SPRINGA OCH GÅ RUNT VÄTTERN, DU VÄLJER SJÄLV HUR DU VILL GÖRA OM DU VILL SPRINGA, JOGGA, GÅ ELLER CYKLA DU GÖR DITT VAL SJÄLV!

DET HÄR ÄR FÖR ALLA SOM VILL VARA MED UNDER RESANS GÅNG RUNT VÄTTERN 2015! DITT BIDRAG SOM KOMMER IN BETYDER OTROLIGT MYCKET!

Vart vill du starta?	Hur bidrar man till loppet?	Alla sträckor finns på FB!
Motala	Kontant. 30 kr/km	
Rogslösa	Bankgiro. 8480,6934875835-1 (30 kr/km)	
Gittingaryds camping	Swish. 0768436050 Märk med springa runt Vättern 2015 (30 kr/km)	
Landsjön	<a href="#">Du kommer kunna följa mig via facebook!</a>	
Habo	Gruppen heter: Springa runt Vättern 2015 för välgörenhet	
Brandstorp	<a href="#">Om du vill vara med på resan, gör så här!</a>	
Hjo	Du skickar ett sms till mig på 076-8436050 skriver	
Karlsborg	Vart du vill starta och om du kommer Springa, jogga, gå	
Olshammar	<a href="#">Lite kort om loppet!</a>	
Harge	Jag kommer att starta runt 09:00 varje morgon.	
Motala	Att springa/jogga 300 km är krävande för kroppen därför kommer jag hålla runt 10 min/km. Jag kommer hålla mig runt 30 km/dag.	

DU SOM ÄR INTRESERAD AV DETTA ÄR VARMT VÄLKOMMEN ATT ANMÄLA SIG TILL MIG MED ATT SKRIVA SITT NAMN OCH VILKEN STRÄCKA MAN VILL BIDRA MED

OBS! ENDAST 30 KR/KM VI KAN GÖRA SKILLNAD

FÖR FLER FRÅGOR KONTAKTA MIG PÅ!

[FREDLUND.ERIK@LIVE.COM](mailto:FREDLUND.ERIK@LIVE.COM)

076-8436050 MÅLET ÄR ATT FÅ IN 24000 KR TILL FUB