

Vecka 28

**Tisdagen den 12 juli** ordnar Åke och Anna ett Mini triathlon för oss vid Ljungnäs badplats infart från Kåremo

ca 300 m simmning, 18 km cykel och 5 km löpning

Samling 1730 så startar vi ung 1800.

Ni som känner för 1 eller 2 sträckor så går det också bra.

Ta gärna med fika till eftersnacket