

Invitation til ØVM og Strandluft ved Rude Strand Højskole!

Er du klar til en dag fyldt med energi, fællesskab og naturskønne omgivelser?

Kom med til en aktivt dag ved Odder og Rude Strand en dag, hvor fysisk udfordring

møder godt selskab og frisk havluft.

Hvornår: Lørdag d. 15. november

Tidspunkt: Vi mødes kl. 12.00 og slutter kl. 18.00

Hvor: Rude Strand Højskole, Kystvejen 114, 8300 Odder

Hvem: Ungdomsroere i alle aldre og niveauer!

Hvad kan du glæde dig til?



- Løb, ergometerroning, skiergometer, cykelergometer, orienteringsløb og crossfit for alle niveauer
- Sjove udfordringer, der tester både kondition, styrke og samarbejdsevner
- En dag med grin, sved og fællesskab i naturskønne omgivelser

Praktisk info:

- Medbring madpakke til frokost - Vi sørger for aftensmad, som er inkluderet i prisen
- Husk tøj efter vejret - vi skal være både ude og inde
- Pris: 150 kr. betales via MobilePay til 40421808 – Klaus Amby Jensen
- Ved betaling: Husk at skrive antal deltagere og klubnavn i kommentarfeltet
- Tilmeldingsfrist: Senest d. 7. november

Hvorfor deltage?

- Frisk luft, havudsigt og masser af energi
- Mød nye mennesker og bliv en del af et stærkt fællesskab af roere fra hele landet
- Pres dig selv og bliv løftet af de andre

Tag løbeskoene, godt humør og nysgerrigheden med

vi glæder os til at se dig ved stranden!

