

Vi vill ge er Tiokampare en ny chans att få vara med på friidrottens **tre grenar**. På reservdagen måndag den 7 sep kommer ni få möjlighet att köra **längdhopp, kula och löpning.**
Samling och anmälan nere på Vilundavallen är:

E-grupp, FD, PD, FB, PB kl 18.00
PC, FC, PA, FA kl 18.45

På grund av det dåliga vädret i lördags så har Tiokampen i år beslutat att ge er möjligheten att kunna klara årets medalj och pris genom att kunna köra tre friidrottsgrenar. För att få pris och medalj krävs att man genomför 7 av våra 10 grenar under året. Det är gratis att delta i Tiokampen!

Därefter går **cykling lördag den 19 sep** och **simning tisdag den 13 okt.**

Du hittar alltid mer info om Tiokampen på vår hemsida www.tiokampen.nu
Vi finns också på Facebook (Tiokampen i Upplands Väsby) och Instagram (tiokampen_upplands_vasby).

VÄLKOMNA!

