

# Träna med Erica Jarder, på IF Götas föreningskväll

Tisdagen den 12 november är det dags för föreningskväll med IF Göta Karlstad. På plats i Våxnäshallen är längdhopparen Erica Jarder som tog brons vid årets inomhus EM. Erica kommer att hålla i ett träningspass, där hon delar med sig av sina bästa träningstips. Under kvällen finns det även möjlighet att prova och beställa föreningens kollektion. Vi bjuder som vanligt på kaffe och du kan köpa årets julklapp för Karlstad Stadslopp.

Varmt välkommen på  
föreningskväll med IF Göta Karlstad!

**Datum:** 12 november  
**Tid:** 18.00-20.00  
**Plats:** Våxnäshallen

## Kvällens program:

**18.00** Välkommen & tipspromenad  
**18.15** Uppvärmning med elitaktiva  
**18.30** Längdhoppsträning med  
Erica Jarder  
**19.15** Autografskrivning  
**19.45** Prisutdelning & avslutning



Foto: Fredrik Karlsson, Solstafoto.se

*Plats för autograf*

IF GÖTA



KARLSTAD

Avsändare:

IF Göta Karlstad  
Regementsgatan 8  
653 40 Karlstad

