

100 jarných kilometrov 2016 - pozvánka

Autor: Ladislav Balvan, Zverejnené: 19.03.2016,

Opäť aj v tomto roku pripravujeme pohybovú aktivitu 100 JK na udržanie si dobrého zdravotného stavu a plnej kondície.

V tomto roku sme zostavili kompletný plán peších túr podľa ktorých sa budeme držať.

Každý záujemca si môže stiahnuť jednu z excelovských tabuliek, do ktorej sa dajú vkladať údaje o vlastných aktivitách. Viac je v popise v dolnej časti z predošlých rokov.

Prajeme každému účastníkovi príjemné pohybové zážitky k načerpaniu nových síl a aby ho nezlomila jarná únava.

Ladislav Balvan, Cyril Bartek, Alojz Trnka, Záh Pavol ml., Čerňanec Peter a ďalší



propozície - 100 jarných kilometrov 2016

program peších a cyklistických túr 2016

tabuľka 100 jarných kilometrov 2016 - elektronické údaje