

Nu blir det banan på banan i Skatås

Blod, svett och tårar?

Nä, snarare bananer, svett och leenden.

I kväll är det dags för årets första varvskväll i Skatås.

Sex plusgrader och svag vind utlovas. Perfekt löparväder alltså. Men något annat var ju inte att förvänta sig. GöteborgsVarvet är ju känt för sitt härliga väder.

– Vi hoppas och tror på klassiskt varvsväder i kväll. Det vill säga utan regn, säger tävlingsledare Hans Hultman.



I kväll är det dags för årets första varvskväll i Skatås – ett populärt och nyttigt nöje.

Foto: JAN WIRIDÉN

Det finns flera fördelar med att träna gemensamt. Dels kommer stämningen i Skatås vara på topp och skratten många.

Men även när benen börjar kännas som bly och motivationen tryter är det skönt att känna stöd. Och stödet kan bli stort. Mellan 200 och 300 löp-

sugna beräknas dyka upp på stigarna kring Skatås i kväll.

Om du inte hunnit anmäla dig eller inte ens har tänkt att springa Varvet i år har ingen betydelse. Alla är lika välkomna.

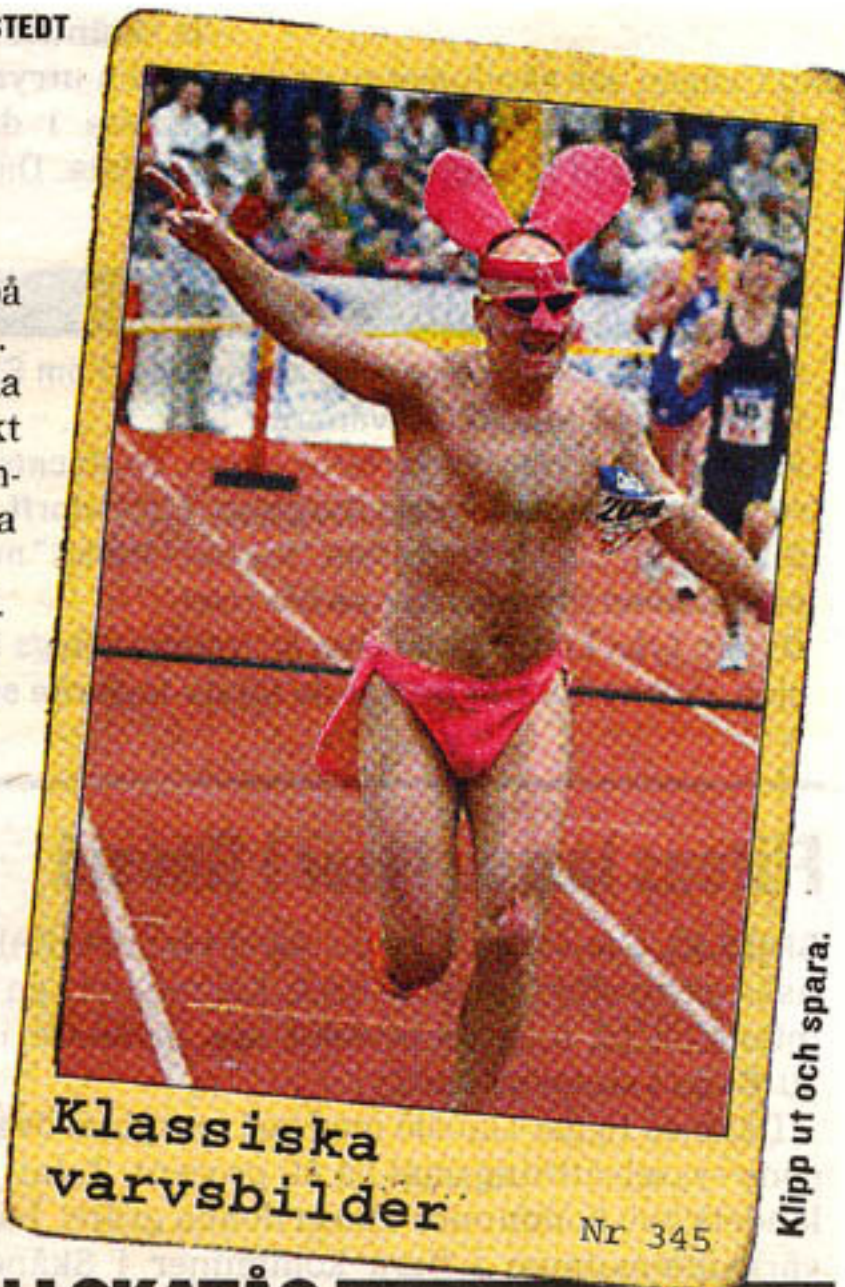
– Se det som ett bra tillfälle att komma igång med träningen så här på vårkanten, säger Hans Hultman.

Så packa träningskläderna, knyt löpskorna och ta på pannbandet. I kväll blir det full rulle i Skatås. Fast i lagom fart så klart.

PÅR ANDERSSON

NÄR? 18.00–19.30 i kväll (och varje tisdag t.o.m 4 maj). **VAR?** Skatås motionscentral. **HUR?** En gemensam grupp startar kl 18.15. De springer 5–6 km i lagom tempo, men vill man hellre springa själv så går det också bra. **VARFÖR?** Ett perfekt sätt att komma igång med träningen. Oavsett om siktet är inställt på årets GöteborgsVarv eller Varvet 2010.

KOSTNAD? Gratis. Dessutom blir alla deltagare bjudna på bananer, kexchoklad, dricka och träningstips.



**Klassiska
varvsbilder**

Nr 345

Clipp ut och spara.

I MORGON: ALLT OM FÖRSTA VARVSKVÄLLEN I SKATÅS