

## Vandringen den 12 oktober

Vi var 20 förväntansfulla SPF:are som samlades vid Ödekyrkan i Krokek.



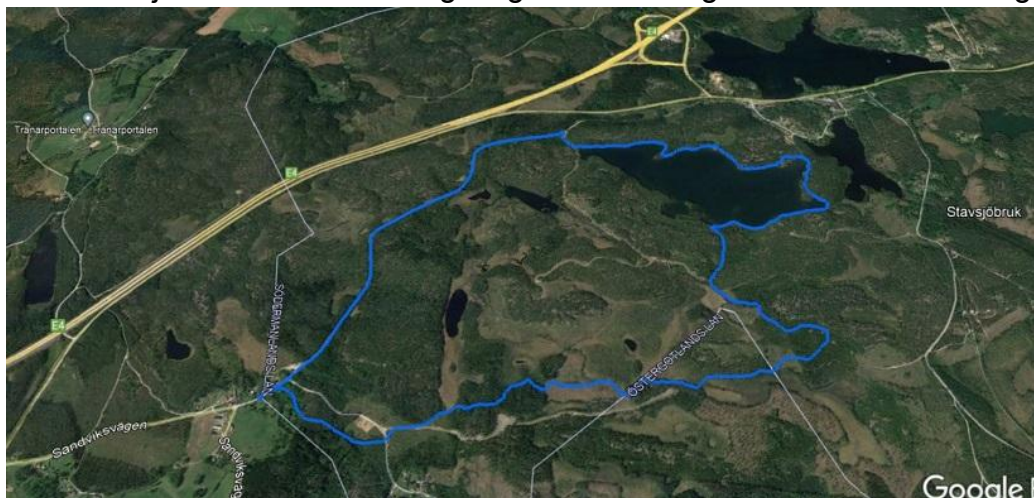
Skirenvarvet vid Stavsjö var vår planerade vandring den här dagen.



Efter att vi kommit halvvägs på vandringen, tog vi rast för en fikapaus. När kaffet var urdruckat startade Annmari dagens **Tema Yoga**. Hon ledde oss igenom ett yogapass med nyttiga övningar för våra kroppar.



Den blå linjen visar vår vandringsväg. Den här dagen blev den 9 km lång.



Här njöt vi av dagens solstrålar i våra färgglada västar. Det är ju älgjaktstider.



Per framförde ett stort tack till vandringslederna Marie-Louise och Annmari för en väl planerad etapp.