



Kronkojan norr om Gean. Här står vi på stranden vid sjön.

Vi har fortsatt med några vandringar i aug- sept. Friskvård när den är som bäst.



Här är vi på leden till Örvallssjön.



Vi har också hunnit med en etapp till Brättingberget.



Abborrtjärnen bara måste vi stanna till vid i den underbara solnedgången.

Lördag 10 november blir det jubileumsfest på Svågagården.

Boka redan nu detta datum. All information och program kommer i nästa blad. ÅIK 75 år.

Vi startar inomhus med barnträning och styrketräning Torsdag 4 oktober. 17.45 för barn. 19.00 styrketräningen. Kolla med Martin ang. innebandyn.

Onsdag 19 sept. 17.30. Arbeta på utegymmet. Krattor å spadar behövs. Vi skall lägga markduk och köra ut den resterande flisen. Hoppas många kan hjälpa till så går det undan.

Nyheter och information mellan Svågadalsbladen finns på www.angeboik.se eller gilla vår facebook sida Ångebo IK, där slänger vi ut information snabbt och lätt.