**FELLESTRENING TIRSDAG 2.8.**

Verdal OK innbyr (innkaller) til to treningsløp før HL 2016.

Løpene er selvsagt åpne for alle som har lyst på ei kvalitetsøkt.

Kl 14.00: Sprint på Ørakartet. Oppmøte på Minsås plass.

Start kl 14.30

To løyper: 2,0km og 2,5km

Kl. 17.30: Langdistanse i Blommen.

Start kl 18.00

Tre løyper: C-nivå:2,5 km. B-nivå:2,9 km. A-nivå:4,3 km.

For løpere som kommer med tog til Verdal, ordner vi skyss til Blommen (må ordne skyss hjem selv). Ta med godt med mat og drikke, det blir fruktservering i Blommen. Det er løse postbeskrivelse på alle løypene.

Påmelding i eventor innen mandag 1.august kl 18.00. Gjelder også løpere fra Verdal OK.

Startkontingent for hvert løp: 40 kr

O-hilsen

UTI/Verdal O-klubb