



## **INNBYDELSE UNGDOMSTRENING MJØS-O**

**DATO: ONSDAG 1. DESEMBER**

**STED: MOELV, KLUBBHuset TIL MOELVEN IL (merket fra Hydro  
Texaco sør for Moelv/riksveien gjennom Moelv sentrum)**

**FRAMMØTE KL 18.00 – AVSLUTTES CA KL 21.00**

Treningen er for de o-løperne i Mjøs-O-klubbene som er mellom 13 og 20 år  
neste sesong.

### **PROGRAM:**

**Morsom utetrening med kart og lykt !**

**Dusj og skifting.**

**Kveldsmat og bli-kjent innendørs !**

Påmelding innen mandag 29. november til [margrete@bryggerhuset.no](mailto:margrete@bryggerhuset.no) eller tlf  
99520597. Fint om klubbene melder på samlet gjennom sine kontaktpersoner.

Altså – ha på når du kommer: ute-treningstøy og o-sko eller joggesko (vi skal i  
terreng). Ta med kompass og EKT-brikke.

Åpent for alle – mulighet for å løpe flere sammen.

Ta med håndkle, tørre klær og sko.

Vi ordner med god kveldsmat.

**VELKOMMEN !**

Anne Marit Bordal & Margrete Ruud Skjeseth