



## Invitasjon til treningssamling for distanseløpere

Aure IL gjentar suksessen fra i fjor og inviterer til treningssamling på Aure.

|                        |                                                                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tidspunkt</b>       | 25. og 26. mai 2019, første økt lørdag 25/5 kl 10:00                                                                                 |
| <b>Aldersgruppe</b>    | 15 år og eldre                                                                                                                       |
| <b>Hvem</b>            | Distanseløpere fra 800m og lengre                                                                                                    |
| <b>Overnatting</b>     | Privat overnatting med alle måltid                                                                                                   |
| <b>Transport</b>       | Aure IL henter og bringer på Tømmervåg dersom noen har behov, også på fredag 24/5 om noen ønsker å komme dagen før                   |
| <b>Kostnader</b>       | Ingen kostnader med samlinga, du må bare dekke reise selv                                                                            |
| <b>Treningsopplegg</b> | 2 økter lørdag og 2 økter søndag inkl Ola Åsbø Minneløp på lørdag kl 12:00 (6km terrengløp). Treningsøkter både på og utenfor banen. |
| <b>Påmelding</b>       | Påmelding til Håvard Sagli på mail: <a href="mailto:havard@norwayevents.no">havard@norwayevents.no/</a> eller Sms til 90548495.      |
| <b>Trenere</b>         | Erik Vullum og Håvard Sagli                                                                                                          |

Dersom det er noe du lurer på kan du ta kontakt med Håvard Sagli på mobil 90548495 eller Erik Vullum på mobil 48056108

Sportslig hilsen

Aure Idrettslag  
v/Håvard Sagli og Erik Vullum