



SIMOSTRANDA IL

ønsker velkommen til 59 grader nord **SØNDAG 11 JUNI**

Oppmøte for **nybegynnere** kl. 13.00

Deltakere i alle andre grupper møter kl.09.00.

Alle møter på **Eikvang** hvor dere mottar en knalltøff 59 grader nord t-skjorte :-)

Dette trenger dere av utstyr denne dagen:

- **Joggesko**
- **Våpen**
- **100 skudd**
- **Offroadsykkel**
- **Rulleski (skate)**
- **Staver**
- **Hjelm**
- **Refleksvest**
- **Liten ryggsekk med niste (2 måltider) + drikke**

Alle deltakere får noe energipåfyll underveis i løypa.

Turen vil vare i ca. 5-7 timer avhengig av alder og løypelengde. Det er en fordel om dere i forkant har deltatt på flere langturer, både løp, sykkel og rulleski.

Deltakeravgiften er på kr 100. betales kontant ved oppmøte. Hentetid avtales før start.

Vi avslutter dagen med sosialt samvær og grilling utenfor servicebygget.

**VELKOMMEN TIL EN ARTIG DAG MED MYE GOD TRENING, UTFORDRINGER,
LAGARBEID OG ANDRE OVERRASKELSER!**

Påmelding innen 31.05 til Tarjei Samuelsen 99365015. Merk påmelding med navn + fødselsår og ønsket størrelse på t-skjorte.

Møt forberedt med sykkel i god stand, skarpe rulleskipigger og godt humør!

Vel møtt!