**Inbjudan träning och middag 22/10**

Efter avslutad förmiddagstävling bjuder vi in till eftermiddagsträning och grillning.

Vi kommer ha en liten marka, men det är helt Ok att äta medhavd lunch i stugan om man vill

Vi börjar träna ca 14,00 (för de som vill, kan man även springa sprint eller sprintstafett kl 13) och håller på så länge vi orkar. Intensiva pass utlovas.

När det mörknar tänder vi grillen.

Vi fixar grönsallad, potatissallad och måltidsdryck. Ni tar med vad ni vill lägga på grillen.(ta gärna med kylväska då vår kyl kan bli full)

Kostnad: 50kr/person. Betalas på plats (kontant eller swish)

Anmälan senast 19/10 till Ulrika 073-7429357 eller [ulrand01@gmail.com](mailto:ulrand01@gmail.com) Berätta om ni är kvar på träningen, middagen eller Båda

VARMT VÄLKOMNA

HANINGE SOK MTBO SEKTION