**Inbjudan**

**Sommarträning nr 5, tisdagen den 18 juli**

För er som har blicken riktad in mot Värmlands djupa skogar, vill jag bjuda på ett sista tillfälle för finslipning av teknik och form.   
För er andra bjuder jag på en stund av lustfylld möda för kropp och knopp.

Samling: TbOK:s klubbstuga

När: Tisdagen den 18 juli  
Anmälan mellan klockan 18 och 19

Avstånd: Till startpunkt/-stämpel 150 m (inte mycket till uppvärmning …)  
Från målstämpel 110 m (delvis brant nerför, ta det lugnt, du är i mål …)

Banor: Bana 1 (Svart) ca 5300 m  
Bana 2 (Blå) ca 3900 m  
Bana 3 (Orange) ca 3200 m  
Bana 4 (Gul) ca 2000 m

Sanitet: Dusch och toalett i klubbstugan

Förtäring: Beror på din egen fantasi och vad du har hemma

**Varmt Välkommen !!!**

Jan Ring