

# Stafetten FREIØYA RUNDT



## VÅRENS ARTIGASTE



Det blir våravslutning i Norodd Friidrett torsdag 17. juni med trening, trivsel og tiltalende mat i naustet på Viken Gard.

## DENNE MULIGHEITA MÅ DU IKKJE LA GÅ FRÅ DEG

### FRAMMØTE

Du bør vere på Viken Gard seinast kl 17.45. Kom i treningsklær og ta med skifte. Til dykk som aldri har vore på Viken: Mellom Harpskåret og Bjerkestrand er det skiltet avkjøring ned til Viken Gard. Det er vel 1 km frå hovudvegen og ned til garden. Bilar kjører frå Atlanten stadion kl.17.20 og tar med seg deltakare derfrå og langs vegen. Sei frå dersom du vil benytte deg av denne skyssen.



### UTFORDRINGA

Vi spring stafett rundt øya med start og innkost på Viken Gard, totalt 25 km. Vi deler oss i to lag og spring i kvar vår retning. Kwart lag brukar bilar for å komme til etappane, og det er om å gjere å komme først i mål. Løparar blir sett av og plukka opp ustansleg. Det viktigaste er likevel: dette er ein stafett for alle der det ikkje trengst spesielle kvalitetar for å delta. Vi vekslar når vi vil og spring så fort og så ofte vi ønskjer. Her er ikkje noko press. Dette skal vere berre til lyst. Det blir diplom til alle etterpå. Stafetten startar kl 18.00, og vi reknar med å bruke 1t. 45 min.

### DUSJ OG SKIFTE

Dette gjer vi enkelt. Ein kjapp dukkert og nokre symjetak frå stranda får halde. Kle deg i klær som er eigna til uteliv og ein uformell samankomst. Toalettet på garden vil vere ope.

### MAT OG DRIKKE

Maten vil vere i gode hender. Drikke tas med av den enkelte. Naustet har sitjeplass til alle, og det einaste du trenger å tenkje på, er å ta med deg godt humør, varme klær (og 100 kr til dekning av utgifter).

### PÅMELDING

Av omsyn til mat og skyssbehov, er det greitt å vite kor mange som kjem. Påmelding til SMS 90643849 eller e-post [heop@online.no](mailto:heop@online.no) innan **10. juni**.

**Vel møtt til ein triveleg Norodd – kveld!**

Henry