



# Freiøya–halvlangs

2013

## Vårens artigaste!

I år blir det ingen konkurranse om å kome først rundt Frei, vi skal nemleg gå – springe i samla dagar» trente vi «togstafett», det startar i 7.1 km er vi i mål Det går buss frå juni kl. 17.00 til spring til Flatøya. varmt utetøy og Ivar køyrer til kaffi blir servert, innan 6. juni. Det person.



flokk frå start til mål. I «gamle på noko som heite skal vi nå prøve på igjen. Vi Flatsetkrysset, og etter om lag på Flatøya hos Marit og Ivar. Atlanten stadion torsdag 13. Flatsetkrysset. Her går vi av og Bagen med utstyr (badetøy, drikke) let vi stå på bussen, då Flatøya. Mat (spekemat) og derfor må vi ha påmelding heile kostar 100 kr. per

NB: Blir dette for langt, kan du/de bli med bussen litt lenger fram og så kople på toget.

Etter ein kjapp dukkert med eller utan badetøy, blir det sikkert høve til ein «kattvask»/dusj før maten.

Påmelding til [heop@online.no](mailto:heop@online.no) eller SMS til: 90643849

Vel møtt!