



## Dagssamling randonee 3.10.2021





Romsdal randoneeklubb inviterer i samarbeid med Møre og Romsdal skikrets til dagssamling 3.10.2021.  
Samlingen er åpen for utøvere over 12 år og vi planlegger å dele oss inn i grupper etter alder og nivå.

**Program:**

Oppmøte Molde idrettspark kl. 10.

<https://goo.gl/maps/PeATUFe5tvCcBWPm8>

Første økt:

Stafetter, trappeløp og moro for de under 15 år.

Hardøkt for de fra 15 og opp. Intervall eller testløp. Nærmere info kommer.

Lunsj:

Skikretsen sponser lunsj til alle. Lokale på tribunebygget Molde idrettspark.

Andre økt: Start kl. 14.

Langtur delt inn i grupper. Sted/ tur bestemmes mot helga.

**Utstyr:**

Løpesko

Klær til å være ute i, avhengig av vær

Nødvendig mat og drikke utover lunsj

**Påmelding**

Påmelding til romsdalrando@gmail.com innen 1.10. Det er selvfølgelig mulig å stille på bare en av øktene.

Samlingen er gratis.

Kontaktperson Ola Hovdenak, telefon 97147088