

**ÅPEN TRENING**

|  |  |
| --- | --- |
| Arrangør | Fossum IF  Leif Størmer, [leif.stormer@exie.com](mailto:leif.stormer@exie.com), 917 72 987 |
| Periode | Økta er tilgjengelig fra og med torsdag 1. juli. Den er tilgjengelig til 20. august. |
| Sted | Parkering ved Fossum klubbhus. Så sykler eller løper du forbi Østernvann til Start/Mål. |
| Spesiell informasjon | Ikke post på start. Starten er ved veisvingen, men dette ser du selvsagt ikke så godt på kartet uten stier. |
| Type trening | Langdistanse med tilløp til Trønderliknende terreng lengst opp. |
| Formålet med økta |  |
| Kart | Ligger på TUR-sidene på [www.aook.no](http://www.aook.no) |
| Postbeskrivelser | På kartet |
| Betaling | Fri til benyttelse blant kretsens klubber som bidrar i treningssamarbeidet.  Kan også benyttes av enkeltpersoner som ønsker å utvikle seg med o-teknisk trening i Oslo-området. |
| Annet | Bading i Østernvann på vei hjem? |