

# FØRSTE REGIONSSAMLING FOR MELLOM- OG LANGDISTANSE I SØR-ROGALAND SESONGEN 2008-2009

Tirsdag 4. november 2008

**Sted:** Stavanger Idrettshall (Storhallen)  
**Klokkeslett:** 18.00  
**Treningsinnhold:** Langintervall → 1000M og 1600M i runden ved motorveien / Gamlingen  
**Ansvar for økta:** Albert Mosdal  
**Teori:** "**Oppstart på ny sesong - vintertrening for mellom- og landistanse**"  
v/ Leif Inge Tjelta → møterommet i Storhallen  
– fra ca. 19.45 – 21.00  
**Servering:** Sunne produkter  
**Påmelding:** Påmelding til Albert Mosdal på mail eller SMS innen fredag **24. oktober!!**  
Mail: [albert.mosdal@getmail.no](mailto:albert.mosdal@getmail.no)  
Mobil: 913 01 809

Albert Mosdal  
04102008