**OGNDAL HOPP OG KAST**

Ogndal IL Friidrett innbyr til Ogndal hopp og kast på Guldbergaunet Idrettspark i Steinkjer onsdag 31. juli 2019.  
Påmelding innen kl 18.30.   
Øvelser: Høyde, kule og spyd. Alle klasser.   
Startkontingent 100 kr uansett antall øvelser.   
Kontaktpersoner: Normann Ryan jr. 93202223, Jan Martin Troseth 45285730