

Program för eftersäsongsträff 19-20/11 i Mjölby
19/11

13:30 Samling vid Blåklintskolan och inkvartering, kom gärna omklädda.

**13:30- Träning 1 Medeldistans, skala 1:10 000.
Gul: 2400 m
Orange: 2700 m
Violett: 3100 m
OBS! I anslutning till start/mål finns ett besått fält som inte får beträdas.**

15:30 Samling och mellanmål.

17:00 Middag

17:30-18:30 Teori/kartgenomgång

**19:00 Träning 2 Natt-sprint, skala 1:5 000.
Gul: 2000 m
Orange: 2500 m
Violett: 3400 m**

21:00-22:00 Samling och kvällsfika.

23:00 God natt

20/11

8:00 Frukost

**9:30 Träning 3 Långdistans, skala 1:10 000.
Gul: 2400 m
Orange: 4000 m
Violett: 5500 m**

11:30 Städning
12:00 Lunch
13:00 Avslutning

Viktigt att tänka på!

- Bland våra kompisar på samlingen finns flera allergiker som inte tål nötter, inga nötter i någon form får förekomma.
- Vi kommer ha ledare som kan ta hand om ev. värdeföremål under träningarna, lämna inget på skolan utan uppsikt.
- Om larmet går är återsamlingsplatsen på bandyplanen, skolgården.
- Vi är gäster på skolan och ska lämna den i samma fina skick som när vi kom, skulle någon typ av skadegörelse förekomma orsakat av deltagarna på samlingen kommer dennes klubb bli ersättningsskyldig.
- Ta med egen plastficka.

Vi i Boxholm Mjölby OL hoppas på en rolig träff tillsammans, välkomna!

 Långdistans söndag