

Opplegg samling 30/12 Gålå

Kl. 11.00 : Start klassisk økt. Gutter 15 år og eldre går en rolig langtur på 1,5 timer i Årstulsvegen. Jentene og resten av guttene trener teknikk i lysløypa.

Kl 12.45 Mat

Ca.14.00 Start skøyte økt. Alle skal gjennomføre en skikkelig grundig trappeintervall!

Vær nøye med nok klær og selvsagt skift!

Jo/Åge/Bjørnar