

Opplegg pinesamling Savalen

Fredag 10/6	Oppmøte innkvartering og kveldsmat
Lørdag 11/6	08.00 - 09.00 Frokost 10.00 - 12.00 Rulleskiøkt. Rolig langtur 14.30 - 16.00 Løping lett intervall Om kvelden felles middag og sosialt samvær.
Søndag 12/6	08.00 - 09.00 Frokost 10.00 - 12.00 Sykkel for de som har med. alternativ/Rulleski 14.30 - 16.00 Løping i terrenget motbakkeintervall. Vi satser på å kjøpe middag enten på Savalen eller Alvdal før vi reiser hjem.

Ta med nok og riktige treningsklær, og passende utstyr for øktene. Når vi får hytteoppsettet så samtaler vi om hvordan vi kjøper inn tørrmaten slik at dette er klart før vi reiser.

Jo/Åge/Bjørnar.