

Aktivitetsplan sykkelgruppa vinteren 11/12

Dette er aktivitetsplan for alle våre medlemmer i Kvam il.

Vi ønsker alle gamle og nye medlemmer velkommen til å delta på fellestrening med Kvam il sykkelgruppe.

Aktivitetsplanen gjelder fra tirsdag 25.10 2011

Det blir fellestrening hver tirsdag kl 19.00 - fredag kl 18.00 og søndager kl 10.00

Tirsdag: Intervall / Elghufs (med staver) Oppmøte: Jon E Klevstadlien.

Fredag: Spinning sammen med Lågen Ck. Oppmøte: Frisk i Fron treningsenter.

Søndag: Felles langtur på ski. Oppmøte: Bjørgebu parkering /Gåå.

Vi flytter tirsdagstreningen (intervall) til lysløypa/fjellet så fort det er oppkjørte skispor. Da blir det oppmøte ved Bjørgebu parkering (med hodelykt) eller Kvam idrettsplass.

For de som skal være med på samarbeidet med Lågen ck (Lillehammer – Oslo) blir det felles langtur på ski med oppmøte annenvær helg på Kvamsfjellet / Gåå.

Spm ang fellestrening/sykkelgruppa:

Jo Owe Kamp

Tlf: 95904952

Mail: joowek@gmail.com