

TRÄNINGSDAG

Söndag den 18 april



Dags för ännu en träningsdag med SOK-elitgänget!!

Vi kommer vi att åka till Hudiksvall för 2 teknikpass. Medtag torra kläder att byta om till efter fm passet och "nya" träningskläder till em passet. Vi kommer att vara ute hela dagen så ha varma kläder med dig att ha på dig mellan passen.

Ta med mat att äta mellan passen.

Fyll din vattenflaska med vatten, så du kan fylla på med vätska mellan passen.

PROGRAM:

09.30 Avresa till Hudiksvall.

11.00 Orienteringsträning - återkommer med var och vilken slags träning.

12.30 Gemensam utelunch - medhavd matsäck.

14.30 Orienteringsträning - återkommer med var och vilken slags träning.

16.00 Hemresa

Anmälan senast den 15 april [HÄR](#).

Frågor: Anna Nordin 073-8310575

Vi ses!/TEK

