Grovskisse program

**Fredag**

· Oppmøte i Sømna ca kl.1730-1800

· 1. økt på friddretsbanen, oppvarming med lek, løpeteknikk, spenst/hurtighet el.l Ansvarlig: Ørjar Wærum/Lasse Blom

Dusj/Basseng/kveldsmat og sosialt

**Lørdag**

· Frokost

· 1. økt Oppvarming, Intervall. Ansvarlig Camilla og Elin

· Dusj/ lunsj

· Sømnamesse

· 2. økt Rulleski skøyting hvis været tillater det, even. styrke trening

· Dusj, kveldsmat

· Sosialt

**Søndag**

· Frokost

· Langtur i de Sømnanske fjellJ

· Lunsj og hjemreise

Velkommen skal dere være

Mvh

Langrennsjentene på Helgeland

Påmelding gjøres til Elin Abelsen på mail; [eli-abe@online.no](mailto:eli-abe@online.no) eller sms; 47032513