

## **Seminar om rennforberedelser for 15 og 16 årsklassene under KM på Senja.**

Løpere fra Team Veidekke Nord-Norge inviterer 15-16 årsklassene under KM på Senja til en time om rennforberedelser, **lørdag 26.01. kl. 14.50**, (møt gjerne 5 min før så dere får mest mulig tid før middagen).

Det blir på et større klasserom, dere vil finne hvilket rom dere skal møtes på ved rennkantoret når dere kommer til Silsand. Det vil være info på oppslagstavla ved rennkantoret. Det vil også ligge et skriv om seminarene under KM helga i lagsposene.

Opplegget blir om rennforberedelser både på distanserenn og sprint. Det vil selvfølgelig bli muligheter for spørsmål underveis til løperne på Team Veidekke Nord-Norge.

Vel møtt til en spennende time før middagen 😊