

Ludvika



UPP TAKT

20-22 nov



INBJUDAN MOKS UPPTAKT I LUDVIKA 20-22 NOV

Vi klickar igång Säsongen 2016 med en upptakt i Gussjöstugan i Ludvika. Medtag gärna anhöriga (vi har 30 sängplatser).

Målsättning med helgen: Utvärdera 2015, Planera 2016, Skapa energi och motivation inför 2016.

Boende: 30 bäddar på Gussjöstugan i Ludvika.

Resor: Gemensamt från Falun fre 17:30.

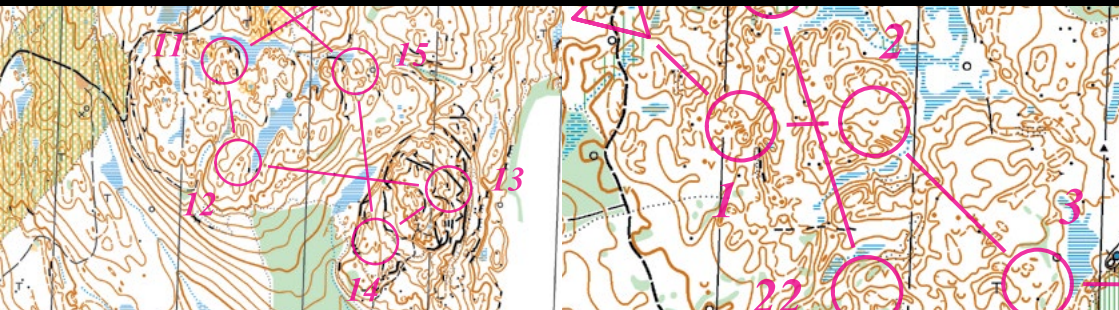
Mat: Inhandlas av ledarna och lagas gemensamt i stugan.

Kostnad: Din tid (Klubben står som vanligt för resa, boende och mat som vi lagar gemensamt).

Ta med din respektive: Det finns 30 bäddar i stugan så ta med era respektive på helgens program.

Anmälan: Via Elitprogrammet eller mail till lindwilliam@hotmail.com

Välkomna!



Malungs OK
Stogsmårdarna

Ludvika



UPP TAKT

20-22 nov

PROGRAM

FREDAG

17:30 Samäkning från Falun

18:45 Start för Natt OL i Smedjebacken. Gemensam start, gafflat, ca 6km.

20:15 Kvällsmat och genomgång av det gångna året samt tipspromenad.

LÖRDAG

8:00 Frukost

9:00 Vad är viktigt för mig i klubbens verksamhet?

10:00 Distans OL

12:30 Lunch

13:30 Vad vill vi som klubb uppnå 2016? Bestäm program

15:00 Fika

16:00 Hur ska vi nå målen 2016? Vem gör vad?

18:00 Stafetträning

20:00 Middag och klädprovning

SÖNDAG

8:00 Frukost

9:00 Sprint OL

10:30 Avrundning av helgen

13:00 Lunch + städning stugan

15:00 Avresa och distans i mötande mörker,
Smedjebacken, 13,6km för de som vill.



Malungs OK
Stoppmårdarna