

## Vinterferieleir og LÅMØ samling Sogn Bad 18.02 - 24.02

Trenere DEL 1 man-tors: Johan, Henrik, Amanda, Kristin, Michael og Josephine

Trenere DEL 2 fre-søn: Johan, Henrik, Amanda, Kristin og Nick

	U6-U5	U4-U3-U2	LÅMØ Kun kvalifiserte	INFO
<b>Mandag 18/02.19</b>	<b>Land + svøm:</b> 06.30-09.00 <b>Land:</b> 14.00-15.00 <b>Svøm:</b> 15.00-17.00	<b>Land + svøm:</b> 08.30-10.30 <b>Svøm:</b> 17.00-18.30		
<b>Tirsdag 19/02.19</b>	<b>Land + svøm:</b> 06.30-09.00 <b>Land:</b> 14.00-15.00 <b>Svøm:</b> 15.00-17.00	<b>Land + svøm:</b> 08.30-10.30		
<b>Onsdag 20/02.19</b>	<b>Land + svøm:</b> 07.30-10.00 <b>SKI, Sognsvann</b> 11.00-15.00	<b>SKI, Sognsvann</b> 11.00-15.00 (Oppmøte ved bommen)		<b>U6/U5:</b> Ta med ekstra mat, drikke og skiutstyr til morgenøkt.
<b>Torsdag 21/02.19</b>	<b>Land + svøm:</b> 06.00-09.00	<b>Land + svøm:</b> 08.30-10.30 <b>Svøm:</b> 17.00-18.30		
<b>Fredag 22/02.19</b>	FRI	FRI	<b>Land + svøm:</b> 07.30-10.00 <b>Svøm:</b> 16.00-18.00	Økt 1 - 400 FRI Økt 2 - 200 IM
<b>Lørdag 23/02.19</b>	FRI	FRI	<b>Land + svøm:</b> 09.30-12.00 <b>Svøm:</b> 18.00-20.00	Økt 1 - 200 RY Økt 2 - 200 BR
<b>Søndag 24/02.19</b>	FRI	FRI	<b>Land + svøm:</b> 11.30-14.00	Økt 1 - 100 FLY