

2012 års SMKf läger 23-25/3

		<u>Orienteringsskytte</u>	<u>Modern femkamp</u>	<u>Militär femkamp</u>
Ankomst tidigast 17.00, info finns i vakt				
Fredag	18.00-19.00	Gemensamt löpträning (jogg)		
	19.30-20.30	Möte/information/kvällsfika		
Lördag	08.00-10.00	Skytteträning	Simning	Simning
	10.15-11.30	Skytteträning	Styrketräning	Simning
	11.45-12.45	Lunch		
	13.00-14.45	Punktorientering	Fäktning	kastning
	15.00-16.30	Punktorientering	Löptest 2/4 km	Löptest 2/4 km
	16.45-17.45	Middag		
	18.45-19.45	Gemensamt pass löpstyrka inne i hallen		
	20.15-20.45	Kvällsfika		
Söndag	08.00-10.00	Fri orientering	Pistolskytte	Hinderbana
	10.15-11.45	Gemensam tävling Springskytte eller Orienteringsskytte sprint		
	12.00-13.00	Lunch och avslut		

Anmälan senast den 7/3 genom mail till undertecknad plus att 150 kr/person sätts in på vårt SMKf konto hos Handelsbanken 276-4413. Märk det med SMKf-läger.

Mvh/Sven Lindeberg