



Novembersamling 2011:

Transportplan:

Fredag den 25 november:

Kl 15:00 Lyngby station
Kl 15:50 P-pladsen syd for afkørsel 35
Kl 16:40 Scania p-plads syd for afkørsel 50
Kl 19:10 HNIE
Kl 19:30 Sejs skole

Søndag den 27 november:

Kl 14:00 Sejs skole
Kl 14:20 HNIE
Kl 16:50 Scania p-plads syd for afkørsel 50
Kl 17:40 P-pladsen syd for afkørsel 35
Kl 18:30 Lyngby station

**Husk det er vigtigt i kommer til tiden bussen venter ikke.
Vi bliver 75 løbere.**

Program: Fredag aften: jog/int med hygge. (1 times træning)
Lørdag: kurvetræning, mellemdistance, sprint og MTB (2-4 timer)
Søndag: laang træning og MTB (2-3 timer)

Medbring: Løbetøj, løbesko, varmt skiftetøj, **KOMPAS**, rød tusch, drikkedunk, SYGESIKRINGSBEVIS, lommepenge, **madpakke til Busturen, samt fredag aften**, godt humør, og alt det andet du plejer at medbringe.

Mht. afbud, så *skal* de meldes til **Christian Holm Hansen** inden lejren.
Det er uacceptabelt først at give besked ved opsamlingsstedet, eller bare undlade at møde op.

Spørgsmål: Forvirret eller i tvivl om noget, er man meget velkommen til at henvende sig til Christian (**22538030**)

VI SES

Hilsen
Line S, Maja A, Rasmus D, Lasse G og Christian