

## Kick-Off HT 2016

Måndag 15 augusti

08:00 Samling för information i infosalen.

Ombytta för RF Komb.

A3, A3+ RF Komb

11:30-12:00 Lunch på Valbergsängen

15:00 Skidgym G4 Test + Styrka

18:00 Middag i Valbergsstugan.

Efter middagen skytteövningar.

Tisdag 16 augusti

09:00 Tunneln

A1 SF Komb 2-3h

11:30-12:00 Lunch på Valbergsängen

14:00 Samling vid skid för avresa.

A1 L + A1 RK

Ta med ombyte och badgrejor, och varma kläder.

Grill

Onsdag 17 augusti

08:30 Skjutbanan

A1 RF Komb med inslag av högre intensiteter inför skjutningarna.

11:30-12:00 Lunch på Valbergsängen

Väl mött,

Leif, Ronnie och Emil