



Torsdag

Lunsj 1400 for de som bor på Åhus Seaside (16 stk)

Middag 1800-1900 for de som bor på Åhus Seaside (Gi beskjed om dette ikke er aktuelt)

Fredag

1.økt Start 10:00 2-manns stafett Friseboda

Lunsj 1130-1230 for de som bor på Åhus Seaside

1300 Trenermøte Åhus Seaside

2.økt valgfri

Middag 1800-1900 for de som bor på Åhus Seaside (Gi beskjed om dette ikke er aktuelt)

1930-2045 Løypegjennomgang stafettøkt fredag på Åhus Seaside både gutter og jenter, gruppearbeid

Lørdag

1. økt valgfri

Lunsj 1130-1230 for de som bor på Åhus Seaside

1300 foredrag Anne Margrethe Hausken Nordberg på Åhus Seaside, kun damer har adgang!

2.økt 1630 Dametrening Åhus N, Herretrening i Kronoskogen

Middag 1800-1900 for de som bor på Åhus Seaside

1930 foredrag Jon Aukrust Osmoen på Åhus Seaside, kun for gutta!

Søndag

1.økt langdistanse første start 0930 Vånga

Lunsj 1130-1230 for de som bor på Åhus Seaside

Evt 2.økt