

## 2012 års SMKf läger 23-25/3

		<u>Orienteringsskytte</u>	<u>Modern femkamp</u>	<u>Militär femkamp</u>	<u>Ledare</u>
Ankomst tidigast 17.00, info finns i vakt					
<b>Fredag</b>	18.00-19.00	Gemensamt löpträning (jogg)			
	19.30-20.30	Möte/information/kvällsfika			
<b>Lördag</b>	08.00-10.00	Skytteträning	Simning	Simning	Möte
	10.15-11.30	Skytteträning	Styrketräning	Simning	Möte
	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			
<b>Söndag</b>	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 12/3 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