

Program for treningsleir for ENK Damer i Santa Susanna 28.02.-07.03.2011

- Kontaktinformasjon

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Laila Helgesen | 91511329 |
| Arvid Borlaug | 97495278 |
| Ase Silseth | 93283938 |
| Marius Silseth | 91861701 |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mandag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1030: Oppmøte Nh-hallen • 1050: Avreise Flesland flyplass • 1350: Avreise til Amsterdam • 1640: Avreise til Barcelona • 1850: Egen buss til Santa Susanna | <p>Torsdag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0730: Vekking • 0800: Frokost • 0930: Trening • 1300: Lunch • 1530: Trening • 2000: Middag | <p>Søndag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0915: Vekking • 0945: Frokost • Resten av dagen fri. (Vi har treningstid 1030-1200 om vi ønsker) • 1300: Lunch • 2000: Middag |
| <p>Tirsdag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0730: Vekking • 0800: Frokost • 0930: Trening • 1300: Lunch • 1530: Trening • 2000: Middag | <p>Fredag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0730: Vekking • 0800: Frokost • 0930: Trening • 1300: Lunch • 1500: Kamp mot • 2000: Middag | <p>Mandag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0530: Vekking • 0600: Frokost • 0630: Buss til flyplassen • 1010: Fly til Amsterdam • 1350: Fly til Bergen (ankomst kl 1535) |
| <p>Onsdag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0730: Vekking • 0800: Frokost • 0930: Trening • 1300: Lunch • 1530: Trening • 2000: Middag | <p>Lørdag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0730: Vekking • 0800: Frokost • 0930: Trening • 1300: Lunch • 1330: Avreise med egen buss til Barcelona • 1800: Egen buss til Camp Nou • 2000: Barca-Zaragoza • 2200: Retur til hotellet med egen buss | |

- Sosiale tilstelninger, spillermøter etc kommer i tillegg