

INFO CAMP 2.-4.12.2016					
PÄIVÄ / DATE	AIKA / TIME	PAIKKA / PLACE	TAPAHTUMA / PROGRAM		
2.12. Pe / Fri	18.00	AKK	Warm up jogging outside		
	18.30	AKK	PR circuit		
	20.30		Home accommodation		
3.12. La / Sat					
	9.45	Rastitupa	Gathering @Rastitupa, Iltulantie 101 and 2,5km warm-up to the map		
	10.15		O-Training TÄTILÄ	About 5-6km really crazy training.	
	11.30	Rastitupa	Shower and sauna		
	12.00	Paimio, Neste	Lunch	HUOM!!!	
	13.00	Paimio, Neste	Meeting 1 and snack	ATT!!!	OBS!!!
	16.00	Rastitupa	Night relay, mixed teams RASTITUPA		
	18.00	Paimio, Neste	Dinner and meeting 2		
	20.00		Home accommodation or Rastitupa		
4.12. Su / Sun					
	10.00	Rastitupa	Long O-training ESI-JUKOLA		
	12:30	Rastitupa	Shower and sauna		
	13.00	Paimio, Neste	Lunch		
	14.00	Paimio, Neste	Meeting 3, short		
	15.00		Home		

	NAME	Participate		Comments (diet etc)
		Fri	Sat/Sun	
1	Jesse		x	
2	Ida MNB		x	
3	Olav		x	
4	Toni H		x	Paluu Intiasta perjantaina. Mukana viimeistään lauantain meetingistä lähtien. Kotimajoitus. Vähälaktoosinen.
5	Juuso	x	x	
6	Pais		x	Focusing in coaching, but if I can run, then I will of course run them ;-)
7	Mikko		x	Laktoositon
8	Mats		x	Pääsen lähtemään Nauvosta vasta lauantaina iltapäivällä ja yritän olla paikalla kl:16:00.
9	Topias	x	x	
10	Henkka	x	x	
11	Klaze	x	x	Candy-allergy
12	Saara		x	teamleader education to-lö. Participating from sat. 16 o'clock
13	Milja	x	x	Osallistun muihin treeneihin paitsi la illan treeniin
14	Markus		x	
15	Lasse		X	La ja su palis. La yötreeniä ei vielä pysty
16	Teemu		x	La klo 12 eteenpäin
17	eve		x	su päivä
18	Fredo	x	x	
19				
20	Satu		x	La yö-reeni mukana ja su
	Anders		x	
	Jukka poika	X	X	
	Sami	-	-	Not gonna participate. Trying to look for good vibes in Cowhova at the same time.
	Emma	-	-	"