

Program samling BK Triathlon 12 og 13 mars 2011

Lørdag 12. mars:

1100 – 1600 Laktattesting sykkel på SENSE. Ta med egen racersykkel!

1100	Knut Ole
1145	Bjørnar (Knut Ole sin sykkel)
1230	Espen (Knut Ole hjelper til)
1330	Vegard
1415	Even
1500 ?	Tore

1745 – 1915 Svømming Kongsberg Svømmehall m/3x300m test

2000 Middag på Peppes Pizza (klubben betaler mat, ikke drikke)

Søndag 13. mars

1000 – 1200 Svømming Kongsberg Svømmehall

1300 – 1700 Laktattesting løp på SENSE

1300	Even
1345	Sophie
1430	Vegard
1515	Espen
1615	Kjersti
1700	Dag Olav
1745	Tore
1830	Knut Ole

Dere betaler kr. 100,- pr. test kontant til Espen. Dette dekker utstyr som blir brukt. De som har BK tøy bruker dette på testene, da vi muligens får besøk av nettmagasinet www.3atlet.no