



Program Altasamlinga 23.-25. august 2024

Fredag: Innsjekk Kaiskuru nærmiljøsender kl.15:30 – 16:30.

1. økt: Kaiskuru skistadion kl.17:00.
Rulleski skøyting, teknikk og hurtighet. Økta avsluttes ute med styrke mage og rygg.

Middag kl.19:00 – 20:00.

Lørdag: Frokost kl.07:30 – 08:30.

1. økt: Rulleski klassisk rolig, teknikk. 1 – 2 timer. Start kl.09:00.
Rulleski, skøyting 11 -14 år.

Lunsj kl.11:00 – 12:00.

2. økt: Arctic Alta ultra, løp
Start/målgang: Ungdomshuset i Tverrelvdalen.
3 km, fra 11 år. Start kl.13:00.
6,5 km, fra 13 år. Start kl.13:00.
16 km, fra 15 år. Start kl.13:00.
29 km, fra 18 år. Start kl.12:00.
Påmelding: [ULTRA \(arcticalta.no\)](https://arcticalta.no).
Rabattkode: SAMLING

3. økt: Rolig restitusjon. Rulleski. Mulighet for fotballkamp på kaiskuru stadion.

Middag kl.18:00.
Sosialt kl.19:00.
Kvelds kl.21:00 – 22:00.

Søndag: Frokost kl.07:30 – 09:00.

1. økt: Rolig langtur 2–3 timer. Start kl.10:00.
Løp/kombi løp og rulleski (det er opp til hver enkelt gruppe).

Lunsj kl.12:00 – 13:00.

Trenere: Daniel Strand, Sigurd Beldo, Arne Mortensen, Kaj Helge Helgesen, Espen Suhr og Tor Oskar Thomassen.
11 – 12 år, 13 – 14 år, 15 – 16 år og Junior/senior

Kontaktperson: Daniel Strand tlf. 950 26 771, epost: daniel.strand@ffk.no