

Tid                      Økt/stilart                      Info

### Onsdag 13. november

15.00	Ankomst	
16.00	Økt 1:	
	Individuell skiøkt Rolig økt med valgfri stilart for alle	Egentrening
18.00 – 19.30	Middag	Sted kommer
19.30	Informasjonsmøte for alle Etter at fellesdelen er ferdig blir 13-14 års gjengen igjen – eget opplegg for de yngste	Sted kommer

### Torsdag 14. november

07-08.00	Frokost (Santa`s Hotel Tunturi)	
09.00	Økt 1	
13-14 år	Klassisk, teknikk Øve på å smøre feste på egne ski.	
15-16 år	Klassisk, teknikk Øve på å smøre feste på egne ski.	
17 år og eldre	Skate rolig, teknikk	
12.00 – 13.00	Lunsj i leiligheten	
14.00 – 15.00	Felles økt, workshop Bruk av sosiale medier. Ta med telefon	Sted kommer
16.00	Økt 2	
13-14 år	Skøyting, rolig	
15-16 år	Skøyting, teknikk	
17 år og eldre	Klassisk, Sprint Dere smører selv skiene	
18.00	Middag	Sted kommer

### Fredag 15. november

08.00	Frokost (Santa`s Hotel Tunturi)	
09.00	Økt 1	
13-14 år	Klassisk, stafetter	
15-16 år	Klassisk, teknikk	
17 år og eldre	Klassisk teknikk, med video	
12.00	Lunsj i leiligheten	
13.00	Informasjon om HL, Juniorcup og Junior NM 15 år og eldre	Sted kommer

13.00	13-14 åringene har fri	
<b>16.00</b>	<b>Økt 2</b>	
13-14 år	Alternativ trening inne- Mesternes Mester team, avsluttes med basseng for de som ønsker	
15-16 år	Skøyting rolig restitusjon	
17 år og eldre	Skate, rolig	
18.00	Middag	Sted kommer

### Lørdag 16. november

08.00	Frokost (Santa`s Hotel Tunturi)	
<b>09.00</b>	<b>Økt 1</b>	
13-14 år:	Sprint og skicross, skate	
15-16 år	Sprint klassisk, opp-nedrykksprint	
17 år og eldre	Skate, testrenn	
12.00	Lunsj i leiligheten	
<b>16.00</b>	<b>Økt 2</b>	
13-14 år	Rolig klassisk, kort økt (Mulighet for badeland)	
15-16 år	Skøyting, rolig restitusjon ca. 1 time. (Mulighet for badeland)	
17 år og eldre	Valgfri stilart, Rolig økt (Mulighet for badeland)	
18.00	Middag	Sted kommer

### Søndag 17. november

08.00	Frokost (Santa`s Hotel Tunturi)	
<b>09.00</b>	<b>Økt 1</b>	
13-14 år	Rolig langtur, valgfri stilart	
15-16 år	Rolig langtur Mulighet for kombi-økt klassisk/skøyting.	
17 år og eldre	Langtur, valgfri stilart Mulighet for kombi-økt klassisk/skøyting.	
12.00	Lunsj	
13.00	Hjemreise	