



## Sommarskiskule Jondal 24. - 27. juni

### Mandag 24.06:

KI 1330-1430	Oppmøte innlosjering. Lett lunsjmat ved ankomst
KI 1530-1700	Løp/ spenst / hurtighet/koordinasjon og styrke. Idrettsparken Jondal
1800	Middag: Taco
KI 2100	Kveldsmat
KI 2300	Natt

### Tysdag 25.06:

KI 0715-0800	Frukost
KI 0830	Avreise bre
KI 0930 -1130	Skøyting i preparert skiløyper på breen. Teknikkarbeid og instruksjon.
KI 1230-1330	Lunsj.
KI 1530-1700	Felles hardøkt løp/elghufs m/staver.
KI 1730-1830	Middag: Lakse og kyllingsalat.
KI 1930.	Lagkonkurransar Jondal Open – Flotte premiar
KI 2300	Natt



## Onsdag 26.06:

KI 0730-0830	Frukost, brødmat smør niste.
KI 0900-1200	Kombiøkt Jondal – Rulleski og løp i terreng/fjell ved Jondal
1230-1330	Lunsj
KI 1530	2009 -2011: Rulleski klassisk med styrkestak 2012 -2013: Barmark stasjonar med løp/stafettar og ballspel.
KI 1800	Middag. Kjøttkaker.
KI 1900	Felles samling. Tematime m/Vebjørn Turtveit Premieutdeling: <ul style="list-style-type: none"><li>- Beste innsats</li><li>- Konkurransar</li></ul>
KI 2130	Kvelds.
KI 2300	Natt.

## Torsdag 27.06:

KI 0715-0800	Frukost.
KI 0830	Avreise bre.
KI 1030-1200	Økt på ski på breen i friteknikk. Øving på teknikkoppgåver og hurtighet/stafettar.
KI 1200-1230	Lunsj - Nistepakke.
KI 1300-1330	Pakking avreise.
KI 1330:	Premie for beste rydde og hjelpepris og beste rom!



## Ting å ta med:

- Ski for skøyting
- Rulleski for skøyting.
- Rulleski for klassisk. (2009 – 2011)
- Stavar med trinser og piggar til rulleski, eller egne ski/rulleskistavar.
- Hjelm
- Vindtette/lette regnklede
- Barmarksstavar.
- Sekk(til skift og varme klede)
- Drikkebelte
- Refleksvest/lette treningstøy
- Skibekledning.
- Skihansker, lue og varmt undertøy
- Solkrem
- Sandalar/ innesko