



**Norges  
Skiforbund**  
Troms Skikrets

Troms Skikrets  
Idrettens Hus  
Postboks 12, 9251 Tromsø  
Besøksadresse: Stadionvegen 3 9007 Tromsø

T: (+47) 41 29 45 99  
Org.nr. 970549625

skiforbundet.no/Troms — troms@skiforbundet.no

## TROMS KRETSSAMLING 15-16 ÅR PÅ BARDUFOSS

### PROGRAM:

	<b>FREDAG 25. august</b>	<b>LØRDAG 26. august</b>	<b>SØNDAG 27. august</b>
<b>Frokost</b>		7:00 – 9:00	7:00 – 9:00
<b>1.Økt</b>	Oppmøte fra 17:00	09:30 – 11:30 <i>Hardøkt løping med staver 8 x 2min + 5 oppløp</i>	09:00 – 11:00 <i>Hardøkt - sammenhengende skøyting: 20min dragtid. + lang nedgåing</i>
<b>Lunsj</b>		12:00 – 13:00	12:00 – 13:00
<b>2.Økt</b>	17:30 – 19:00 <i>Løp, hurtighet og koordinasjon</i>	16:00 – 18:00 <i>styrke + skøyting og styrkestak (fokus på teknikk). Deler gruppa i to.</i>	Hjemreise fra 13:00
<b>Middag</b>	19:30	18:30	
<b>Sosialt</b>	20:30 Kort møte om morgendagen	19:30 Sosialt Konkurransse!!	
<b>Kvelds</b>	ca 21:00	Etter sosialt 21:00	

## **INFORMASJON:**

**Pris:** Kr. 1400,- faktureres etterskuddsvis til klubben.

**Trenere:** Sigurd Aarthun og Sondre Tysseland

### **Pakkeliste:**

- Rulleskiutstyr: Ski, staver og sko til skøyting
- Hjelm og ekstra pigger
- Refleksvest
- Joggesko
- Staver til løping
- Godt med treningsklær etter værmelding
- Fritidsklær og toalettsaker
- Drikkebelte, sportsdrikk, energibarer
- Håndkle til bading i Andsvannet
  
- Godt humør og treningsvilje! 😊