

## Samling for 13-14 år, 25-27. August på Bardufosstun

Oppmøte: 25.august mellom 17:00-17:15 på Bardufosstun

Program:

	Fredag 25. august	Lørdag 26. august	Søndag 27. august
<b>Frokost</b>		7:30 – 8:30	7:30 – 8:30
<b>1. Økt</b>		09:30 – 11:00 Top Secret intervalløkt	09:00-11:00/11:30 Rolig langtur løp
<b>Lunsj</b>		11:30-12:30	12:00-13:00
<b>2. Økt</b>	17:45 – 18:45 Løp, styrke og hurtighet	16:00 – 17:30 Rulleski skate	
<b>Middag</b>	19:10	18:00	Hjemreise etter lunsj klokken 13:00
<b>Sosialt</b>	Kort møte klokken 20:30 med informasjon om morgendagen	Møtes klokken 19:30 for litt forskjellig sprell	
<b>Kveldsmat</b>	21:00	21:00	

## **Informasjon:**

**Trenere:** Johannes Andberg Stenersen og Tuva Gulbrandsen

### **Pakkeliste:**

- Rulleski skøyting
- Skøytestaver
- Hjelm
- Ekstra stavpigger
- Drikkebelte, sportsdrikk/saft og energibarer
- Treningsklær etter værmelding
- Fritidsklær og toalettsaker
- Badeklær til Polarbadet, om du ønsker
- Lommepenger

*Håndklær, dyner og puter er inkludert.*

*Frokost, lunsj, middag og kveldsmat er inkludert.*

**Spørsmål?:** Ta kontakt på e-post: [johannes94@live.no](mailto:johannes94@live.no) eller på telefon: 98464140