

Samling for 13-16 år, 15-17. november på Bardufosstun

Oppmøte: 15. november mellom 17:00-17:15 på Bardufosstun

Program:

	Fredag 15. nov	Lørdag 16. nov	Søndag 17. nov
Frokost		7:30 – 8:30	7:30 – 8:30
1. Økt		09:30 – 11:00 Intervall fartslek skøyting	09:00-11:30 Klassisk langtur/kombi?
Lunsj		Lunsj 11:30-12:30	12:00-13:00
2. Økt	17:45 – 18:45 Skøyting - hurtighet	16:00 – 17:30	
Middag	19:10	18:00	Hjemreise etter lunsj klokken 13:00
Sosialt	Møte klokken 20:00 med informasjon om morgendagen	Møtes klokken 19:30 for litt forskjellig sprell	

Informasjon:

Trenere: Vilde Sagerup Nordkil, Sigurd Aarthun og Jesper Abelsen Andreasen

Pakkeliste:

- Skiutstyr for skøyting og klassisk
- Staver til evt løping med staver
- Løpesko/innesko
- Drikkebelte, sportsdrikk/soft og energibarer
- Treningsklær etter værmelding også klær for trening innendørs
- Fritidsklær og toalettsaker
- Lommepenger

Håndklær, dyner og puter er inkludert.

Frokost, lunsj, middag og kveldsmat er inkludert.

Spørsmål?: Ta kontakt på e-post: jesper.andreasen98@gmail.com eller på telefon: 94867703