

Samling for 13-14 år, 17-19. november på Bardufosstun

Oppmøte: 17.november mellom 17:00-17:30 på Bardufosstun

Program:

	Fredag 17. november	Lørdag 18. november	Søndag 19. november
Frokost		7:30 – 8:30	7:30 – 8:30
1. Økt		09:30 – 11:00 Intervall skøyting	09:00-11:00/11:30 Rolig langtur klassisk
Lunsj		11:30-12:30	12:00-13:00
2. Økt	17:45 – 18:45 Rolig skate med fokus på balanse	16:00 – 17:30 Rolig klassisk med litt hurtighet	
Middag	19:10	18:00	
Sosialt	Kort møte klokken 20:00 med informasjon om morgendagen	Møtes klokken 19:30 for litt forskjellig sprell	Hjemreise etter lunsj klokken 13:00
Kveldsmat	21:00	21:00	

Informasjon:

Trenere: Johannes Andberg Stenersen og Sondre Tysseland

Pakkeliste:

- Klassiskski
- Skøyteski
- Staver
- Skismurning
- Drikkebelte, sportsdrikk/saft og energibarer
- Treningsklær etter værmelding
- Fritidsklær og toalettsaker
- Godt humør
- Lommepenger

Håndklær, dyner og puter er inkludert.

Frokost, lunsj, middag og kveldsmat er inkludert.

Spørsmål?: Ta kontakt på e-post: johannes94@live.no eller på telefon: 98464140