



Miljøsamling på Natrudstilen 27.-29.sept

For alle jenter og gutter fra 13-16 år

Hvor: Natrudstilen / Sjusjøen

Når: Helgen 27.-29. september, oppmøte fredag ettermiddag

PROGRAM:

Fredag

17.00 – Oppmøte PÅ LODGEN der alle skal bo.

18.00 – Rolig rulleskiøkt - skøyting. Vi går uten staver. Økta avsluttes med hurtighetsdrag.

20.00 – Middag

Lørdag

Fra 07.30 – Frokost

09.00 – Hardøkt, intervall elghufs. 3 min x 5 for 13/14 år og 3 min x 6 for 15/16 år. (økta varer 1,5-2t). Husk å ha med **elghufs staver**

12.00 - Lunsj

13.00 – Foredrag fra Olympiatoppen Camilla Mæland – kosthold og ernæring

16.00 – Barmarksøkt. 45-60 min løping som oppvarming. Spenst, hurtighet og styrke. (økta varer 1,5t)

19.00 – Middag

Søndag

Fra 07.30 – Frokost

09.00 - Langtur løping (økta varer 1,5 - 2-3 timer)

12.30 – Lunsj og utsjekk

Etter utsjekk, er det muligheter for å være igjen etter lunsj søndag for å gå litt på rulleski. Bli enige med en av oss treneren om dette på lørdag.

Her vil det bli mye fart og moro i løpet av helgen!

Måltider:

Det vil ikke bli felles frokost. **Alle må derfor ta med seg all tørrmat for hele helgen, drikke gjerne litt frukt, mellombarer og drikkebelte!**

Lunsj og middag vil bli felles.

Så ta med...

tørrmat, drikke, noe å spise til mellommåltider, sengetøy eller sovepose, håndklær, toalettsaker og nok av treningstøy (til 4 øker) både til løping og rulleski, skisko, staver og **hjelm!**

