

Plan barmarkssamling Buskerud Alpin 27 og 28 august 2021

Lørdag 27 august

Oppmøte

Skrimhallen, Kongsberg

kl 10:00

U 16:

Ironman

Ansvarlig: Stefan Johnsen, NSF

Info:

kl 10:15

Start 1 økt:

kl 10:30-12:00

90 min

U10/12:

Hurtighet, Spenst, Koordinasjon

Trenere: Øyvind, Emma, Erlend

U14:

Rollerblades

Trenere: Tommy, Vilde, Henrik

Lunsj

kl 12:00-13:00

Start 2 økt:

kl 13:00-15.30

90 min

U10/12:

Rollerblades

Trenere: Øyvind, Emma, Erlend

U14:

Hurtighet, Spenst, Koordinasjon

Trenere: Tommy, Vilde, Henrik

Mellommåltid:

15:30-16:00

Økt 3:

60 min

Felles økt:

Capture the flag i skogen

16:00-17:00

Ansv: DSK+ Emma

Foredrag: for foreldre, trenere og løpere

1700-1800

Stefan Johnsen, NSF

Søndag 28 august

Oppmøte/oppstart

kl 09:00

Start 1 økt:

75 min

U10/12: Utholdenhet: Løp i terrenget (skogslalåm, stafetter etc)

U14: Styrke

U16: Spenst, hurtighet, koordinasjon

kl 09:15-10:30

Trenere: Tommy, Vilde, Henrik

Trenere: Stefan, Emma, Erlend

Trenere: Øyvind

Avreise til Heistadmoen med bil

10.45

Start 2 økt:

Alle grupper: Rollerblades

- Stafetter, hinderløyper, intervall

11:15

11:15-12:15

U10/12: Tommy, Vilde, Henrik

U14/16: Stefan, Øyvind, Emma, Erlend

Lunsj Heistadmoen

12:15-13:00

Hinderløype Heistadmoen

13:00-15:00

U10/12: Tommy, Vilde, Henrik

U14/16: Stefan, Øyvind, Emma, Erlend

Utstyr:

Barmarkstøy til inne og utebruk: **NB husk egne sko til innebruk**

Rollerblades og sikkerhetsutstyr (hjelm, håndleddsbeskyttere er MÅ HA, kne og albuebeskyttere er BØR HA)

Godt med mat og drikke. Anbefaler at alle har mat tilgjengelig til små pausene økt 1 lørdag