



Program Trysil 2019

Fredag 1/11

Mulighet for skitur før info og middag

20.00 Felles info, middag og sosialt samvær

Lørdag 2/11

08.00: Felles frokost

09.00-10.00: Flowrider gruppe x

10.00-11.30: Langrennsøkt 1 - Skitur/skileik – oppmøte utenfor hotellet.

11.45-12.30: Felles lunsj

12.30-13.30: Ski- og smørekurs trailer for foreldre og trenere

13.00-14.00 Flowrider gruppe x

14.30-16.00 Langrennsøkt 2 - Skitur/teknikk – oppmøte utenfor hotellet

16.00-17.00 Flowrider gruppe x

17.30: Felles middag og info om sesongen 2019-2020 – Besøk av elitelaget

18.30: Foreldre- og trenermøte – Årshjulet i kombinert

20.00: *"Nordic Combined Challenge"* i bowling – utøvere

21.00: *"Nordic Combined Challenge"* i bowling – foreldre

Søndag 3/11

08.00: Felles frokost

09.00-10.30: Langrennsøkt 3 – intervall/lekpreg – oppmøte utenfor resepsjonen

11.00-12.00 Flowrider gruppe x

11.30-12.30: Felles lunsj og avslutning/ premieutdeling bowling

13.00-15.00: Fri langrennsøkt 4, evt hjemreise.