

GRUPPE 1: 11-12 ÅR JENTER OG GUTTER

Dag	Tidspunkt (finsk tid)	Annen info:	
Fredag	16.00:17.00	Innsjekk på hotellet	
	1.ØKT 17:30-19:00	Innhold fylles ut av hovedtrener	Husk staver som når til hake-parti ca og glatte ski
	19:30-21:00	Middag – bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	20.30	Trenermøte – Peisestue ved Resturant	
	22:30	Ro på rommene	
Lørdag	07:00-09:00	Frokost	
	1.ØKT 10.30-12.00	Innhold fylles ut av trenere	
	12.30-13.30	Lunsj – bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	13.30-15.00	Angry Birds parken ???? ER DENNE I DRIFT?	
	2.ØKT 16:00-17.00	Innhold fylles ut av hovedtrener	
	17.00 ->	Basseng	
	19:00 -20:00	Middag - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb, lørdag anbefales det at alle spiser på hotellet bufe sammen eller bestiller på Raccaa ved siden av badhotellet	
	22:30	Ro på rommene	
Søndag	07:00-09:00	Frokost	
	1.-ØKT 10.00-11.30	Langtur –	
	11:30	Lunsj - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	12 	Avreise hjem	

GRUPPE 2: 13/14 ÅR JENTER OG GUTTER

Dag	Tidspunkt (finsk tid)	Annen info	
Fredag	16.00	Innsjekk på hotellet	
	1.ØKT 11.00	Klassisk	Rolig økt, fokus på teknikk, balanse og bare få skifølelsen
	2.ØKT 17:30-19:00	Fristil	Rolig økt, fokus på teknikk, balanse og bare få skifølelsen
	19:30-21:00	Middag – bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	20.30	Trenermøte – Peisestue ved Restaurant badhotellet	
	22:30	Ro på rommene	
Lørdag	07:00-09:00	Frokost	
	1.ØKT 10.30-12.00	Klassisk	Rolig økt, fokus på teknikk og valg av teknikk i terrenges ulike deler
	12.30-13.30	Lunsj – bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	2.ØKT 16:00-17.30	Klassisk	Hard økt, distanse eller intervall
	17.30	Basseng for 13/14 års gjengen	
	19:30	Middag - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	22:30	Ro på rommene	
Søndag	07:00-09:00	Frokost	
	1.-ØKT 09.30-11-30	Langtur – stilart i hver gruppe avgjøres av trenerne i hver gruppe	
	11:30	Lunsj - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	12 →	Avreise hjem	

Program KOS Familie og klubbsamling 2013 og yngre

BARN FØDT 2016-2013 (Foreldre må følge med da det er vanskelig få til skilek i løypene)

Barn i denne aldersgruppen fra andre klubber, i følge med foreldre/voksen er velkommen til å delta på KOS sitt opplegg 😊

Trenere fra KOS: Kristine Ramberg og ??

Fredag	16.00:17.00	Innsjekk på hotellet	
	1.Aktivitet 17:30-18.30	Innhold fylles ut av trenere	Møt med glatte ski
	19:30-21:00	Middag – bestilles og betales av den enkelte selv	
	20.30	Trenermøte – Peisestue ved Resturant	
	22:30	Ro på rommene	
Lørdag	07:00-09:00	Frokost	
	1.Aktivitet 10.45-11.45	Innhold fylles ut av trenere	Møt med glatte ski
	12.30-13.30	Lunsj – bestilles og betales av den enkelte selv	
	13.30-15.00		
	2.Aktivitet 16:00-16.45	Innhold fylles ut av trenere	Stilart avtales nærmere, elelr man velger det man ønsker 😊
	3. Aktivitet 17.00	BASSENG	VOKSEN MÅ FØLGE MED
	19:00 -20:00	Middag - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	21.30	Ro på rommene	
Søndag	07:00-09:00	Frokost	
	1Aktivitet 10.30-så lenge man ønsker	Langtur – stilart avgjøres av Marita P	
	11:30-12.30	Lunsj - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	12 →	Avreise hjem	