

PROGRAM SAMLINGEN NORDREISA 22 – 26 SEPTEMBER 2021.

Økter/dager	Onsdag 22.09	Torsdag 23.09	Fredag 24.09	Lørdag 25.09	Søndag 26.09
Frokost:	Hjemme	07.00-08.00. Ta med skifte i en pose til frokost.	07.00 – 08.15	07.00-08.30	07.00-08.15
1. Økt.	Individuell, men se sammenheng i hva som kommer.	Kl. 08.20-11.Elghufs 7*5min. Avreise 08.20. dragstart 09.30. I4/5	Kl. 08.30 – 11.30. Langtur løp I1 2.45 – 3t.	Kl.09.00 – 11.30. RS-SK hurtighet 4-6 sek, Saga skistadion. I1	Kl.08.30 – 11.30. RS-KL I1.3t. Kvæangsfjellet
Sted økt.	Hjemme	Kjøres opp til Gaparos	Sørkjosenfjellet	Fra hotellet	Fra hotellet, møtes skolen kl. 08.45
Lunsj:	Egen	12.00 – 12.45 Hotellet	12.00 – 12.45 Hotellet	12.00 – 12.45 Hotellet	12.30 – 13.00 Hotellet
Mellom mål.	Egen	Egen	Egen	Egen	
2. Økt.	Kl. 17.00 – 18.30 RS-SK med litt hurtighet. I1	Kl. 17.00 – 18.30. RS-KL. I1 Rest. opp forbi Saga. I1	Kl.17.00 – 18.30. RS-KL evt. lett løp fra skolen + styrke 25 min VGS skolen. I1	Kl. 17.00 - Rulleskirenn opp Reisafjellet klassisk I4/5. meldes på min idrett. + 2 terskedrag I4	Hjemreise etter lunsj
Sted økt:	Går fra hotellet	Går fra hotellet.	Fra skolen, kjøres 16.40	Fra hotellet.	
Middag:	Kl. 19.00	Kl.19.00	Kl.19.00	Kl.19.30	
Møter	Kl. 20.00.			Kl.20.00	
Kvelds:	Egen	Egen	Egen	Egen	

- ✓ Påmeldingsfrist tirsdag 14.09. kl. 23.59.
- ✓ Transport ordnes selv, kjøp gjerne samlet.
- ✓ Frokost – varm lunsj – middag ligger i prisen, mellommåltid og evt. kvelds ordner hver enkelt.
- ✓ Romliste settes etter påmeldingsfristen er gått ut.
- ✓ Døgnpris for de som ikke er på lagt kr. 1100,-
- ✓ Vær nøye med helse og har man vond hals, slapp så stå over.
- ✓ Ta godt med klær med høsten er kommet og dumt og bli syk grunnet sommerkleskode 😊

