

PROGRAM SAMLING 7 TOS 12-16 oktober 2021.

Økter/dager	Tirsdag 12.10.	Onsdag 13.10.	Torsdag 14.10.	Fredag 15.10.	Lørdag 16.10.
Frokost:	Hjemme	Hjemme	Hjemme	Hjemme	Hjemme
1. Økt.	Kl. 09.00-11.00 RS-KL. 2t. Mye staking mot tunnelen.	Kl. 09.00 – Sprintrenn SK Prolog, 3 heat. Start kl. 09.30	Kl. 09.00 – 11.00 Løp langtur beina 2t.	Kl. 09.00. start kl. 09.30. Konkurransen 11 og 16 km. skate	Kl.09.00. Start kl. 09.30 konkurranse 11-16 km Klassisk.
Oppgaver:	Mengde, teknikk, langtur.	Trening på sprint. Taktisk/teknisk	Mengde – rolig	Konkurransetrening	Konkurransetrening
Sted økt.	Bruhode Kvaløya går mot tunnelen	Storelva	?	Storelva	Storelva
Lunsj:	Privat	Privat	Privat	Privat	Privat
Møter					
2. Økt.	Kl.17.00 – 18.30. oppv. løp 45 min. 45 min. stab. styrke/spenst.	Kl.17.00-18.00. Rest. løp øya	Individ. rennforberdelser	Kl. 17-18. Rest løp pluss forberedelser renn lørdag.	Rest. individuell
Oppgaver:	Stabstyrke/spenst	Restitusjon		Avtales på samlingen	
Sted økt:	Alfheim	Charlottenlund			
Middag:	Privat	Felles middag	Privat	Privat	
Kvelds:	Privat	Privat	Privat	Privat	

- **Merk påmeldingsfrist søndag 10 oktober kl. 23.59.**
- **Transport: Privat fikser dere selv internt. Husk å vær tidlig nok ute til øktene.**
- **Overnatting fikses selv for de som ikke bor i Tromsø. Hvis veldig vanskelig kan det høres med tilbud overnatting Renè.**
- **Vi går en tur ut på onsdag og spiser felles middag avtaler sted når det nærmer seg.**
- **Egenandel: For de som ikke er på lag kr. 150,- pr.dag.**
- **Husk Tromsdalstesten lørdag 9 oktober.**
- **Søndag blir individuell, bruk de erfaringer dere har hver enkelt etter en rennuke, men ta litt ned uken i timer med 3-4 konkurranser på 7 – 8 dager.**
- **Samlingen felles avsluttes etter første økt lørdag.**

