

**Program Kretssamling Karasjok 2019**

Tid	Mat	11-12 år	13-14 år	15-16 år	Junior	Foreldre	Alle
<b>Fredag</b>							
1630-1730							Ankomst og registrering
1800-1930		Felles basistrening 11-16 år / Junior klassisk rulleski					
2000-2100	Middag						
2100-2130							Infomøte
2230							Ro og alle på rom
<b>Lørdag</b>							
0730-0830	Frokost						
0900-1100		1. økt	"elg hufs"	"elg hufs"	"elg hufs"		
1130-1230	Lunsj						
1430-1630		2. økt	Hinderløype /stafetter	Rulleski - skøyting	Rulleski - skøyting	Slalombakken opp - trimtur	
1700-1800	Middag						
1820-1930		Foredrag om "Trenings glede" Tor Oskar Thomassen og Daniel Strand					
2030-2130	Kvelds						
2230							Ro og alle på rom
<b>Søndag</b>							
0730-0830	Frokost						
0930-1200		Langtur	Langtur	Langtur	Langtur		
1200-1300	Lunsj						
1300							Opprydding og avreise

**Måltider:**

**Fredag 27.september**

Middag 2000-2100.

**Lørdag 28.september**

Frokost 0730 - 0830

Lunsj 1130-1230

Middag 1700-1800

Kvelds 2030-2130

**Søndag 29.september**

Frokost 0730-0830

Lunsj 1200-1300

**Trenere:**

Basisøkt: Karoline S Brønbo/Marianne Arild

11-12 år: Hilde Michelsen, Lars Wold

13-14 år: Jarl Erik Aas, / Anna Kjersti

15-16 år: Daniel strand

Junior: Ole Martin Nesvold, Tor Oskar Thomassen

Øvrige trenere kobler seg på den gruppen hvor de hører naturlig hjemme

**Viktig info:**

**Dusj:**

Dusj gutter

Dusj jenter

Alle må ha med egne håndklær