

## Program for krets samling barmark Finnmark. 24-26 september 21.

**Sted:** Hesseng Flerbrukssenter.

**Arrangør:** Kirkenes og omegn skiklubb.

### Fredag:

11-12 år	13-14 år	15-16 år	17 år og eldre.	Felles
				15.00-16.00 Ankomst/Innsjekk
16.30-18.00 Styrke, hurtighet og spenst.	16.30-18.00 Styrke, hurtighet og spenst.	16.30-18.00 Rulleski	16.30-18.00 Rulleski	
18.00-18.30 Felles lek fotballbanen.	18.00-18.30 Felles lek fotballbanen.	18.00-18.30 Felles lek fotballbanen.	18.00-18.30 Felles lek fotballbanen.	
				19.30-20.30 Middag/kvelds.

### Lørdag:

11-12 år	13-14 år	15-16 år	17 år og eldre	Felles
				08.00-09.00 Frokost
10.00-11.00 Elghufs/rulleski	10.00-11.00 Rulleski	10.00-11.00 Styrke, spenst, hurtighet	10.00-11.00 Styrke, spenst, hurtighet	
11.15-12.15 Styrke, spenst, hurtighet.	11.15-12.15 Intervall	11.15-12.15 Rulleski. Klassisk	11.15-12.15 Rulleski Klassisk	
				12.30-13.30 Lunsj
14.30-16.00 Lek	14.30-16.00 Styrke, spenst, hurtighet.	14.30-16.00 Rulleski. Skøyting	14.30-16.00 Rulleski skøyting	
				16.15-18.00 felles aktivitet.
				19.30 Middag.

### Søndag:

11-12 år	13-14 år	15-16 år	17 år og eldre		Felles
					08.00-09.00 Frokost
09.30-12.30 Langtur m poster	09.30-12.30 Langtur m poster	09.30-12.30 Langtur	10.00-12.30 Langtur		
					13.00-14.00 Lunsj.
					14.00-14.30 Avreise.

