

## Program Saariselka 8.-12.november 2017

### Onsdag 8. november

- Kl. 15.00 Innsjekk på hotellet  
Individuell rolig skitur i valgfri stilart.
- Kl. 18.00 - 19.00 Middag
- Kl. 20.30 Løpermøte i auditoriet
- Kl. 21.00 Trenermøte etter løpermøte, auditoriet

### Torsdag 9. november

- Kl. 07.30 - 08.00 Frokost
- Kl. 09.30 - 11.30 1. økt:  
Junior og eldre: Teknisk økt FS (filming). 2 – 2 ½ t  
J/G 15 – 16 år:
- Kl. 12.30 - 13.00 Lunsj
- Kl 14.00 Lekser
- Kl. 15.30 - 17.30 2. økt: Junior og eldre: Teknisk økt FS. Stigningsløp. 1 t  
J/G 15 – 16 år:
- Kl. 18.00 - 19.00 Middag

### Fredag 10. november

- Kl. 07.30 - 08.00 Frokost
- Kl. 09.30 - 11.30 1. økt: Junior og eldre: Teknisk CL (filming). 2 – 2 ½ t  
J/G 15 – 16 år:
- Kl. 12.30 - 13.00 Lunsj

- Kl 14.00 Lekser
- Kl. 15.30 - 17.00 2. økt:  
Junior og eldre: Teknisk økt CL. Stigningsløp. 1 t  
J/G 15 – 16 år:
- Kl. 18.00 - 19.00 Middag

### Lørdag 11. november

- Kl. 07.30 - 08.00 Frokost
- Kl. 09.30 - 11.30 1. økt: I3-økt
- Kl. 12.30 - 13.00 Lunsj
- Kl. 15.30 - 17.00 2. økt:  
Langtur I-1 SK (mulighet for å gå i basseng) 1 ½ t  
Jr og eldre: Løp + spenst med staver + styrke
- Kl. 18.00 - 19.00 Middag
- Kl. 20.00 Orienteringsmøte for alle løpere i auditoriet  
Hovedlandsrenn, NM junior og senior, Ungdomsstafetten

### Søndag 12. november

- Kl. 07.30 - 08.00 Frokost
- Kl. 09.00 Langtur I-1 SK/CL (valgfri stilart). 2 ½ t
- Kl. 12.00 Utsjekk og lunsj

Revidert plan sendes ut før samlingen. Følg med på tavla i resepsjonen når dere spiser. Som vanlig føres eventuelle endringer underveis i samlingen på denne tavlen. Treneren informerer også fortløpende