

Åpen kretssamling i Trysil 5. – 9 .november 2015

Foreløpig program, kan bli endret!

	Torsdag 5. nov	Fredag 6.nov	Lørdag 7. nov	Søndag 8. nov	Mandag 9.nov
0900 1 økt		Fristil, rolig økt teknikk og feeling	Klassisk, rolig økt, teknikk og feeling	Hurtighet, Fristil, mulig sprint	Fristil, teknikk
1200 Lunsj		1200 Lunsj	1200 Lunsj	1200 Lunsj	1200 Lunsj
1500 Mellommåltid					
1630 2 økt		Klassisk, rolig økt, teknikk og feeling	Fristil, rolig økt teknikk og feeling	Rolig langtur, klassisk 2-3 timer	Klassisk, teknikk
1900 Middag		1900 Middag	1900 Middag	1900 Middag	
2000 Utøvermøte	Oppmøte på kveld				

Trenere på samlingen Svein Smedshammer, Olav Emilsen, Svein Erik Larsen, Anita Moen og Audun Svartdal

Ta med ski og utstyr for begge stilarter og staver for elghufs i tilfelle det er behov for alternativ trening.

Smørehjelp vil være tilgjengelig, men det forventes at den enkelte tar med individuell smøring.

Åpen samling for alle utenom kretslaget går fram til og med lunsj søndag 8 november.