



## Sumarcamp Jondal 29 - 2. juli

### Onsdag 29.06:

Kl 1330-1430 Oppmøte innlosjering. Lett lunsjmat ved ankomst

Kl 1530-1700 Løp/ spenst / hurtighet/koordinasjon og styrke. Idrettsparken Jondal

1800 Middag: Taco

Kl 2100 Kveldsmat

Kl 2300 Natt

### Torsdag 30.06:

Kl 0715-0800 Frukost

Kl 0830 Avreise bre

Kl 0930 -1130 Skøyting i preparert skiløyper på breen. Teknikkarbeid og instruksjon.

Kl 1230-1330 Lunsj.

Kl 1530-1700 2007 -2009: Rulleski klassisk med styrkestak

2010 -2011: Barmark stasjonar med løp/stafettar og ballspel.

Kl 1730-1830 Middag: Fisk og burger/pølser

Kl 1930. Konkurransar og Sosialt.

Kl 2300 Natt



## Fredag 01.07:

Kl 0715-0800 Frukost, brødmatt smør niste.

Kl 0830 Avreise bre.

0930 -1130 Friteknikk økt på breen.

Ulike øvelsar med og utan stavar.

1230-1330 Lunsj

Kl 1530 Felles hardøkt løp/elghufs m/staver.

Kl 1800 Middag. Kjøttkaker.

Kl 1900 Felles samling! Tematime med bla. **Andrew Musgrave**, som forteller om hans erfaringar rundt trening og langrenn.

Premieutdeling:

- Beste innsats
- Konkurransar

Kl 2130 Kvelds.

Kl 2300 Natt.

## Laurdag 02.07:

Kl 0715-0800 Frukost.

Kl 0830 Avreise bre

Kl 0930-1100 Økt på ski på breen i friteknikk. Øving på teknikkoppgåver og hurtighet/stafettar.

Kl 1200-1300 Lunsj.

Kl 1300-1400 Pakking avreise.

Kl 1400: Premie for beste rydde og hjelpepris og beste rom!



Ting å ta med:

- Ski for skøyting
- Rulleski for skøyting.
- Rulleski for klassisk. (2007 – 2009)
- Hjelm
- Vindtette gode fjellklede.
- Barmarksstavar.
- Sekk(til skift og varme klede)
- Refleksvest/lette treningstøy
- Skibekledning.
- Skihansker, lue og varmt undertøy
- Ullgenser eller lett boblejakke.
- Solkrem
- Sandalar/ innesko