



Sumarcamp Jondal 24 - 27. juni

Onsdag 24.06:

- Kl 1300-1400 Oppmøte innlosjering. Lett lunsjmat ved ankomst
- Kl 1530-1700 Løp/ spenst / hurtighet/koordinasjon og styrke. Idrettsparken Jondal
- 1800 Middag Grilling.
- Kl 1930 Treningsprat med Kristen Skjeldal + sosialt.
- Kl 2100 Kveldsmat
- Kl 2300 Natt

Torsdag 25.06:

- Kl 0715-0800 Frukost
- Kl 0830 Avreise bre
- Kl 0930 -1130 Skøyting i preparert skiløyper på breen. Teknikk og filming.
- Kl 1230-1330 Lunsj.
- Kl 1530-1700 Barmark – løp med stavar.
- Kl 1730-1830 Middag: Taco
- Kl 1930. Konkurransar og Sosialt.
- Kl 2300 Natt

Fredag 26.06:

- Kl 0715-0800 Frukost, brødmatt smør niste.
- Kl 0830 Avreise bre.
- 0930 -1400 Klassiskøkt på breen med teknikkarbeid. Lunsj, brødmatt(niste). Etterfulgt av guida skitur til breesprekker med den kjende breføraren Sigurd Sandvold. Dette blir spennande!

NB! Er veret dårleg denne dagen, så vert det ruller skitrening kombinert med rapellering i fjellside i Jondal.



- Kl 16(om bre) Middag- Grilling.
Kl 1800-1930 Felles samling og sosialt.
Kl 2100 Kvelde.
Kl 2300 Natt.

Fredag 26.06:

- 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.

Ting å ta med:

- Ski for klassisk og skøyting
- Rulleski for skøyting.
- Hjelm
- Vindtette gode fjellklede.
- Barmarksstavar.
- Sekk
- Skibekledning.
- Skihansker, lue og varmt undertøy
- Ullgenser eller lett boblejakke.
- Skismurning
- Hjelm
- Liggeunderlag og sovepose.

NB! Me vil vere behjelpelige med å byte trinser og hjelpe til med anna utstyr, om me må endre treningsplan osv. Me vil og hjelpe til med å smøre klassiske ski, slik at dei får ein god opplevelse på breen. Det er rutinerte leiarar både med tanke på ski/trening og ferdsel på bre.