



Sumarcamp Jondal 29 - 02. juli

Onsdag 29.06:

- 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 Chris Jespersen og Tore Bjørseth Berdal frå United bakeries
- 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. Teknikk og instruksjon.
- Kl 1230-1330 Lunsj.
- Kl 1530-1700 Barmarkstrening.
- Kl 1730-1830 Middag taco
- Kl 1930. Konkurransar og Sosialt.
- Kl 2300 Natt

Fredag 01.07:

- Kl 0715-0800 Frukost, brødmatt smør niste.
- Kl 0830 Avreise bre.
- 0930 -1130 Eldste 15 og 16 år:
Klassiskøkt på breen og teknikkarbeid med Chris og Tore.



Yngste 13 og 14 år:

0930 – 1130 Guida skitur til breesprekker med den kjende breføreren Sigurd Sandvold.

NB! Er veret dårleg denne dagen, så vert det rulleskitrening klassisk og fjellvandring/rapellering i fjell rundt Jondal.

Kl 1300 Lunsj.

Kl 1600 Rulleski sprint fristil. Gjennomføring av solid oppvarming og instruksjon med tips og triks for sprint.

Avslutning: Nedkjøling av sprintmusklar i Hardangerfjorden: Felles bad!

Kl 1900-2000 Middag grilling

Kl 2030 Sosialt program.

Kl 2300 Natt.

Laurdag 02.07:

Kl 0715-0800 Frukost.

Kl 0830 Avreise bre

Kl 0930-1130 Økt på ski på breen i friteknikk. Øving på teknikkoppgåver og skileik/ stafettar.

Kl 1230-1315 Lunsj.

Kl 1315-1400 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
- Refleksvest.



NORGES
SKIFORBUND

HORDALAND
SKIKRETS
