



## Sumarcamp Jondal 22 - 25. juni

### Laurdag 22.06:

- Kl 1330-1430 Oppmøte innlosjering. Lett lunsjmat ved ankomst
- Kl 1530-1700 Løp/ spenst / hurtighet/koordinasjon og styrke. Idrettsparken Jondal
- 1800 Middag: Taco
- 2000 Felles samling med informasjon om samlinga.
- Kl 2100 Kveldsmat
- Kl 2300 Natt

### Søndag 23.06:

- Kl 0715-0800 Frukost
- Kl 0830 Avreise bre for gruppe 2004 og 2005
- Kl 0900 Rulleski friteknikk og løp for 2006, 2007 og 2008
- Kl 0930 -1130 Skøyting i preparert skiløyper på breen. Teknikkarbeid og instruksjon m/ bla Roar Hjelmeset.
- Kl 1230-1330 Lunsj.
- Kl 1600-1730 2004 - 2006: Rulleski klassisk med styrkestak  
2007 -2008: Barmark stasjoner med løp/stafettar og ballspel.
- Kl 1800-1900 Middag: Laks- og kyllingsalat



Kl 1930. Felles samling med besøk av tidlegare landslagstrenar Roar Hjelmeset, som forteller om trening og kva som skal til for å bli bedre. Kanskje har han nokre gode historiar frå tida i lag med Marit Bjørgen og Therese Johaug?!

Kl 2300 Natt

### **Mandag 24.06:**

Kl 0715-0800 Frukost, brødmatt smør niste.

Kl 0830 Avreise bre.

0930 -1130 Økt i friteknikk i oppkjørte løyper på breen. Teknikk og arbeid i grupper. Roar Hjelmeset vegleiar 2006 – 2008 modellane. Ulike øvelsar med og utan stavar.

1230-1330 Lunsj

Kl 1630 Felles hardøkt løp/elghufs m/staver.

Kl 1830 Middag. Kjøttkaker.

Kl 1930 Konkurransar og sosialt.

Premieutdeling:

- Beste innsats
- Konkurransar

Kl 2130 Kvelds.

Kl 2300 Natt.

### **Tysdag 25.06:**

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.

Kl 1400: Samling med premieutdeling for beste rydde og hjelpepris og beste rom!

#### Ting å ta med:

- Ski for friteknikk (skøyting)
- Rulleski for skøyting.
- Rulleski for klassisk. (2004 og 2006)
- Hjelm
- Vindtette gode fjellklede.
- Barmarksstavar.
- Sekk
- Refleksvest/lette treningstøy
- Skibekledning.
- Skihansker, lue og varmt undertøy
- Ullgenser eller lett boblejakke.
- Solkrem
- Sandalar/ innesko