



## Molde 24.-26. mai 2019

### Fredag:

- 15.00: Bussen reise frå Stranda vgs, ferge Stranda 15.15, Vestnes 16.30. Ta kontakt med Jan Erik om du vil sitte på.
- 18.00: Oppmøte med fam Myrset, Lyngvegen 33, innkvartering
- 18.30: Økt 1: Fristil på Skaret, Intervall**
- 21.00: Kveldsmat
- 21.30 Møte: Intenitetssoner og treningsplanlegging

### Laurdag:

- 07.45: Frukost
- 08.45: økt 1: Langkjøring beina: Start M5T (Molde 5 topper) i mosjonsklassa.**
- 12.00: Lunsj
- 12.00: (Start for dei som vil delta i konkurranse M7T)
- 15.00: Mellommåltid
- 16.30: økt 2: Rulleski klassisk Skaret, teknikk staking og diagonal**
- 19.30: Pizza "Hos Gyda"

### Søndag:

- 07.45: Frukost og pakking
- 08.45: økt 1: Løpsintervall Molde stadion**
- 10.30: Niste
- 11.00: Skikretstinget. Foredrag: "Oppvarming for å prestere bedre på ski"
- 12.00: Lunsj
- 13.00: Øk 2: Bevegelighet/ stabilitet/ koordinasjon/ turn**
- 14.30: Økt 3: Bevegelighet/ stabilitet/ koordinasjon/ turn**
- ca 16.30: Heimreise

### **Påminning:**

Det er viktig at alle har fokus på:

- nok søvn og kvile
- vask hender i samband med måltid
- variert og godt kosthald
- mat så raskt som mulig etter trening



### **Merknader:**

- Overnatting og mat blir hos Petter Myrset (tusen takk for gjestfriheita;)
- Mosjonsklassa på Molde 7 toppar. Vi spring Molde 5 toppar.
- Søndag skal vi delta på delar av prorammet på skikretstinget, eg har meldt på alle på foredrag, lunsj og økter.
- Viktig at alle har gått nokre økter på rulleski før samlinga. Dette er særlig viktig i fristil, slik at du finn balanse, flyt og rytme (høg, smal og dynamisk)

### **Hugs å ta med:**

- Sovepose/ dyne
- Madrass
- Skisko, stavar og rulleski til fristil og klassisk (ta gjerne med ein ekstra rulleskipigg)
- Hjelm, refleksvest, hanskar
- Godt med treningsklede, hue og hanskar
- toalettsaker og handduk
- Drikkebelte, drikkeflaske
- Pulsbelte
- Joggesko/ terrengsko

**Om du ikkje kan kome eller har spørsmål, kontakt:**

Pål Bjørn Øvrebust: [paov@stranda.kommune.no](mailto:paov@stranda.kommune.no), mob.45667740