

Valldal 09.-12. juni 2022

Torsdag 09. juni:

- 17.00: Oppmøte på Gjerde camping, bussen til SVS reiser frå Stranda kl. 16.15, Liabygda
16.30. Ta kontakt for å sitje på.
17.30: Litt mat og førebuing til økt
18.00: Økt 1: Langkjøring fristil
20.30: Middag

Fredag 10. juni:

- 08.00: Frukost
09.00: økt 1: Sprint fristil: Heat og dueller
11.30: Lunsj
14.30: Teori, planlegging og gjennomføring av trening
16:30: økt 2: Løp 30-35 min, styrke 45 min
19.00: Pizza og bowling Kulå (100 kr i eigenandel på pizza og bowling)

Laurdag 11. juni:

- 08.00: Frukost
09.00: økt 1: Langkjøring til Mefjellet, kombiøkt; rulleski til Hauge, beina til Mefjellet.
12.00: Lunsj
14.30: Møte
16:30: økt 2: Rolig løp langkjøring, i1
19.00: Middag

Søndag 12. juni:

- 08.00: Frukost
09:00: Økt 1 Intervall, klassisk i3 i Tafjord
12:00: Lunsj
14.00 Løp og sandvolleyball
16.00: Mat, oppsummering og avslutning

Kveldsmat blir 21.30 kvar kveld. Mellommåltid ca 1t før økt.

Merknader:

16. åringar må gjerne bli med på samlinga. Gi beskjed til meg innan søndag. Pris 2000 kr

Hugs å ta med:

- Skisko, stavar og rulleski til fristil og klassisk (ta gjerne med ein ekstra rulleskipigg)
- Hjelm, refleksest, hanskar
- Godt med treningsklede, hue og hanskar
- Handduk, toalettsaker
- Drikkebelte, drikkeflaske
- Pulsbelte
- Joggesko/ terrengsko
- Sengkle

Om du ikkje kan kome eller har spørsmål, kontakt:

Pål Bjørn Øvrebust: pal.ovrebust@gmail.com mob.45667740

Helsing

Pål Bjørn Øvrebust, trenar

Jan Erik Westerås, trenar