

Samling Ullsheim 10.-13. aug 2023

Torsdag 10.aug:

09.00: Ferje frå Liabygda kl 09.00. Bussen går frå Stranda ferjekai kl 0915.

Hugs å meld frå om du vi sitje på med bussen frå Stranda. Smørgodt med niste.

10.30: Oppmøte på Ullsheim, et litt niste i 10 tida + god frukost

11.00: Økt 1: Rulleski klassisk, teknikk, taktikk og hurtighet. Førebuing til sprint 2. økt.

Fokus; ta med fart inn i lett-terrenget, stort fart og over bakketoppar

13.30: *Lunsj*

17.00: Økt 2: Sprint klassisk. Prolog kl. 17.30 og 3 heat. Fokus; arbeidsoppgåver på teknikk og taktikk. Rutinar på oppvarming før og mellom heat.

19.00: *Middag*

21.00: *Kveldsmat*

Fredag 11.aug:

07.45: *Frukost*

08.45: økt 1: Langkjøring løp

11.30: *Lunsj*

16:30: økt 2: Fristil, teknikk og hurtighet i rulleskiløypa (lage agillity løype)

19.00: *Middag*

21.00: *Kveldsmat*

Laurdag 12. aug:

07.45: *Frukost*

08:45: Økt 1: Testløp fristil intervallstart, første start kl 09.15

11.30: *Lunsj*

16:30: Økt 2: Langkjøring klassisk med stakefokus, avslutning 30-40 min løp

18.30: *Middag*

21.00: *Kveldsmat*

Søndag 13.aug:

07.45: *Frukost*

08:45: Økt: Langkjøring løp 2,5-3t

12.00: *Lunsj*

13.00: Pakk, rydd og vask

14.00: Samling slutt. God tur heim!

Merknadar:

Dette er ei felles samling for Møre og Romsdal og Sogn og Fjordane. Vi skal bu på Ullsheim. Madrassar er til utlån på Ullsheim, så det treng du ikkje ta med.

Hugs å ta med:

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

Om du ikkje kan kome eller ønskjer å melde deg på, kontakt:

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

Helsing

Pål Bjørn, Jan Erik, Eskli