

Stordal 2.-4. juni

Fredag 2. juni:

18.00: Oppmøte Stordalshallen, mat og førebuing til økt
19.00: Økt 1: Intervall fristil i3, 5x6 min med 1 min pause
21.00: Middag

Laurdag 3. juni:

08.00: *Frukost*
09.00: økt 1: Langkjøring klassisk til Overøye
11.30: *Lunsj*
14.30: Teori, planlegging og gjennomføring av trening
17.00: økt 2: Motbakkeløp «Mosætra opp», løpstid 15-20 min
19.00: *Middag*

Søndag 4. juni:

08.00: *Frukost*
09.00: Økt 1 Langkjøring kombiøkt; rulleski til Overøye, løp rundt Kleiva ca 3t
13.00: *Lunsj*
14.00: 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 Pål innan måndag 29. mai. Pris 1500 kr Base med overnatting og mat blir Stordalshallen. Ta med dyne, pute, sengkle og madrass.

Hugs å ta med:

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

Om du ikkje kan kome eller har spørsmål, kontakt:

Pål Bjørn Øvrebust: [pal.ovrebust@gmail.com](mailto:p.al.ovrebust@gmail.com) mob.45667740

Helsing
Pål Bjørn Øvrebust, trenar
Jan Erik Westerås, trenar
Eskil Engdahl, trener