

# VM-samling 8.-10. september 2023

## Knyken Skisenter

# #påveimotVM2025



Dag/tid	Felles	Hopp	Kombinert	Langrenn	Busstid
<b>FREDAG</b>					
18:30-19:00	Oppmøte og innlosjering Knyken				Til Fannrem 21:30
19:00	VM-økt	Fellesøkt	Fellesøkt	Fellesøkt	
20:30	Kveldsmat og bli kjent				
<b>LØRDAG</b>					
08:30	Frokost				Til Knyken 08:15
10:00	Grenspesifikk økt	Hoppøkt	Hoppøkt	Rulleski klassisk, fartsleik/sprint	
12:00	Lunsj				
15:00	VM-besøk				
15:30	Grenspesifikk økt	Hoppøkt	Hoppøkt	Rulleski skøyting skileik & teknikk	Til Fannrem 20:30
18:00	Middag				
Kveld	Aktivitet				
<b>SØNDAG</b>					
08:30	Frokost				Til Knyken 08:15. Ta med alt utstyr til Knyken
10:00	Grenspesifikk økt med felles avslutning	Hoppøkt	Hoppøkt	Løpetur + krydder	
12:30	Lunsj				
13:30	Avslutning				



### **Utstysrliste:**

- **Madrass/liggeunderlag, sovepose eventuelt dyne, pute, dynetrekk, laken og putevar for de som bor på på Fannrem/klubbhuset.**
- Treningsklær etter vær for 4 økter
- Toalettsaker
- Dusjutstyr
- Fritidsklær

### **Langrenn**

- Rulleski, staver og sko for klassisk og skøyting
- Hjelm
- Ekstra rulleskipigg
- Drikkebelte
- Joggesko

### **Kombinert**

- Hoppstyr (ski, sko, hansker(flere par), hoppsko, dress (gjerner 2 stk)
- Smurning
- Joggesko

### **Hopp:**

- Hoppstyr (ski, sko, hansker(flere par), hoppsko, dress (gjerner 2 stk)
- Smurning
- Joggesko