

GENERELL INFORMASJON – SAMLING I MERÅKER

ENDRING I SAMLINGSPLAN FOR LØRDAG

For lørdag blir det bytte av økt 1 og økt 2.

1. Økt: Løp + spenst/hurtighet. Styrke.
2. Økt: Testrenn rulleski i Grova. Stilart fristil(skøyting)

Informasjon - rulleskirenn:

I forbindelse med offisiell åpning av rulleskiløypa i Grova blir økt nr. 2 en del av denne åpningen. Stilart er skøyting. Vi anbefaler standard 2-er hjul på dette løpet, men man stiller selvsagt med de skiene man har til rådighet.

Ingen startkontingent og premiering.

Det blir følgende løypelengder:

J15-16 år går 1 runde (3,5 km) Start ca. kl. 15.30

G15-16 og J 17-senior går 2 runder (7 km) Start ca. kl. 15.45

G 17 år – senior går 4 runder (14 km) Start ca. kl. 16.30

ØVRIG INFORMASJON:

Fredag 20/9

Fra 17.30: Innsjekk på sportstunet v/ Meråker videregående skole for de som skal overnatte der. Navn står på dørene
KL. 18.30 Rulleski klassisk med styrkestak, hurtighet og teknikk
KL. 21.00 Kveldsmat i kantina ved MVS

Lørdag 21/9

KL. 08.30 Frokost
KL. 09 00- 10 00 Innsjekk sportstunet for gruppe 15-16 år
KL. 10 00 Løpetur med spenst, hurtighet og styrke
KL. 12 00 Lunch
KL. 14 00 Avgang buss til rulleskirenn Grova
KL. 14 15-15 00 Påmelding testløp rulleski i klubbhuset i Grova, ingen startkontingent. Anbefaler 2er hjul
KL. 15 00 Offisiell åpning av rulleskiløypa
KL. 15 30 Start testrenn. 1 runde for 13-14, samt j 15-16, 2 runder for g15-16 og j jr og sr, 4 runder for herrer jr og sr
KL. 17 00 Første buss ned fra Grova til MVS
KL. 18 00 Siste buss fra Grova ned til MVS
KL. 18 30 Middag
KL. 21 30 Kveldsmat

Søndag 22/9

KL. 08 00 Frokost
KL. 09 00 Kombilangtur rulleski K og løping.
KL. 12 30 Lunch og hjemreise