

Program (merk egen tidsplan for lørdagen)

PS - For de løperne som bor hjemme kan de møte direkte i bakken kl. 06.50

	Onsdag 4. mai	Torsdag 5. mai	Fredag 6. mai	Lørdag 7. mai		Søndag 8. mai
06.00		Frokost på skolen	Frokost på skolen			Frokost på skolen
07.00 – 10.00		GS ski: Farts sekvenser	GS ski: Farts sekvenser	09.00	Frokost på skolen	GS ski: Farts sekvenser
10.00 – 11.30		Lunch på Asbjørnstua	Lunch på Asbjørnstua	10.00-12.30	<i>Arctic Challenge</i> SKI - DEL	Lunch på Asbjørnstua
11.30 – 14.30		SL ski: Hinderløype	GS ski: GS teknikk + kjøring i modeller	12.30-14.00	Lunch på Asbjørnstua Transport til Narvikhallen	SL ski: «Drill» Ekstrem variasjon SL modeller
14.30 – 16.00		Restitusjon/ frukt - lett joggetur på egen hånd i dag	Restitusjon/ frukt			Avslutning/ Hjemreise
16.00 – 18.00		Teori – «Fokus» v/ Morten i Frokostsalen	Barmark ved trenerkandidatene - utendørs	14.00-16.00	<i>Arctic Challenge</i> BARMARK - DEL	Kjør forsiktig!
18.00 – 19.00	Oppmøte/ registrering, info på Narvik vgs	Middag på skolen	Middag på skolen	18.00–19.00	Løpermiddag på Quality Hotel Grand Royal	
19.00 – 20.00	Informasjon/ gruppeinndeling Lagledermøte	Sosialt på skolen for løpere Lagledermøte	Sosialt på skolen for løpere Lagledermøte	19.00–20.30	<i>Arctic Challenge</i> SOSIAL - DEL Premieutdeling	