



Langrennssamling

Skillevollen 28–30 oktober



Program

Fredag			
Ankomst Tog nord fra	1540	Utøverne blir hentet og fraktet til Skillevollen	
Innsjekk	Fra 1630	Skillevollen Motell	
Velkommen	1750	VIP rommet	Presentasjon av trenere og inndeling i grupper
1 økt	1800 - 1930		Spent Hurtighet
Skiklubbutvikler har ordet	1945	VIP rommet	
Middag	2015	Skillevollen Kro	
Lørdag			
Frokost	0700-0800	Skillevollen Motell/hjemme	
1 økt	0900-1030	Selforslia	Ælghufs m staver 4 minutters drag pause 2:30 13-14 år 5 drag 14-16 år 6 drag
Lunsj	1130-1230	Skillevollen Kro	
2 økt	1600-1800	Ytteren Hallen/Skillevollen	Styrke/lek Øktplan kommer
Middag	1900 - 2000	Skillevollen Kro	

Veien mot 2025 (2026)	2000 - 2100	VIP rommet	
Søndag			
Frokost	0700-0800	Skillevollen Motell/hjemme	
1 økt	0900-1200	Skillevollen	Langtur 2-3 timer. Øktplan kommer
Lunsj	1200-1300	Skillevollen Kro	
Utsjekk Motell	Senest 1300		
Avreise Skillevollen for Tog nordover	13:30 Toget går 14:31	Utøverne blir transportert til togstasjonen	

Øktplan kommer dagen før/økta før.

Pakkeliste:

Skistaver for Ælghufs

Rulleski skate med tilhørende utstyr (avgjørelse på rulleski blir tatt torsdag ettermiddag og publisert på kretsens sin FB side)

Klær for trening ute og inne i hall.

Ved spørsmål kontakt:

Martin Steinmo 92044997, steinmo.martin@gmail.com

Egil Fjellheim 90951108, egil@spesialsport.no