



Langrennssamling

Skillevollen 29. sep-1. oktober



Torsdag			
1. økt junior	1800-1945	Rolig Klassisk rulleski 1:45 timer	Oppmøte Skillevollen
Fredag			
1. økt junior	0800-0930	Løping 1:30 timer	Oppmøte Polarsirkelen VGS
Ankomst tog fra nord	1540	Utøverne blir hentet og fraktet til Skillevollen	
Innsjekk	Fra 1600		Skillevollen Motell
Velkommen	1750	Presentasjon av trenere og inndeling i grupper	VIP rommet Skillevollen hovedbygg
1. økt/ 2. økt Junior	1800 - 1930	Skillevollen Rulleski skate	Teknikk/hurtighet
Sonemøte	1930	For ledere/foreldre	VIP rommet
Middag	2015		Skillevollen Kro
Lørdag			
Frokost	0700-0800		Skillevollen Motell/hjemme
1. økt	0900-1030	Ælghufs m staver 4 minutters drag pause 2:30 min. 11-12 år Stjerneintervall 13-14 år 5 drag 14-16 år 6 drag Juniorer 7 drag	Selforslia
Lunsj	1130-1230		Skillevollen Kro
2. økt	1600-1800	Klassisk rulleski rolig tur ca. 1:20 timer Styrke i hall ca. 40 min	Skillevollen/Ytteren Hallen
Middag	1900 - 2000		Skillevollen Kro
Treningsprat	2000 - 2100		VIP rommet



Langrennssamling

Skillevollen 29. sep-1. oktober



Søndag			
Frokost	0700-0800		Skillevollen Motell/hjemme
1. økt	0900-1200	Langtur løping 2-3 timer	Skillevollen
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	