



PROGRAM

LØRDAG 5. APRIL

- 10.00 Frammøte/innsjekking på Gåla Høgfjellshotell GÅLÅ-cup-deltagere
- 10.30 Treningsøkt friteknikk, 1 1/2 - 2 timer
- 13 -15 Lunsj for GÅLÅ-cup-deltagere
- 15.15 Totenbank- og GD-cup:
Frammøte Gåla Høgfjellshotell,
oppmøte utenfor resepsjonen i treningsklær og med ski
- 15.30 Treningsøkt for Totenbank- og GD-cup-deltagere:
Ca. 2 timer langrenn friteknikk (skileik og teknikk)
- 15.45 Aktivitetsøkt for GÅLÅ-cup-deltagere:
'Teamarbeid' - ulike oppgaver som løses i grupper,
vi skal være utendørs, ha med vintersko og klær for denne økta.
- 18.00 Premieutdeling Totenbank- og GD-cup
- 18.30 Middag for Totenbank- og GD-cup
- 19.30 Middag for GÅLÅ-cup
- 20.30 Premieutdeling GÅLÅ-cup
- 21.00 Sosialt samvær m/kakefest for GÅLÅ-cup
- 23.00 God natt!!!!

SØNDAG 6. APRIL

- 8-9.30 Frokost
- 10.00 GÅLÅ-cup-deltagere: Teamsprint og teknikk
- 12.00 Dusj og utsjekk fra rommene
- 12.30 Lunsj. Avreise når lunsjen er inntatt



Totens Sparebank