

## Program fartssamling Ål

### Løparar (likt program både torsdag og fredag)

Synfaring i Villomen er satt til 45 minutter torsdag og fredag.

	Gruppe U12	Gruppe U14	Gruppe U16
	kl. 09.15 Oppvarming frå skogen og ned kl.10.15 Synfaring i Villomen	kl. 09.15 Oppvarming frå skogen og ned kl. 10.15 Synfaring i Villomen	kl. 0915 Oppvarming frå skogen og ned kl. 10.15-11. Synfaring i Villomen
Økt 1	11.00-12.15 Start- og glidtrening familieheisen 12.15-12.45 Pause	10.45-11.00 Pause (kort sådan, få i seg en skive)	11.00-12.00 Villomen 12.00-12.30 Pause
Økt 2		11.15-12.45 Villomløypa 12.45-13.15 Pause	12.30-13.00 Start- og glidtrening familieheisen 12.45-13.15 Pause
Økt 3	12.45-14.15 Seksjonstrening Villomløypa	13.15-14.15 Start- og glidtrening famiV	13.15-14.15 Seksjonstrening Villom

Alternativ torsdag:

### Foreldre + trenere

*Torsdag*

kl. 09.00 Oppmøte i bunn av bakken

*Fredag*

kl. 09.00 Oppmøte i bunnen av bakken. Ved endring vil det blitt gitt beskjed via telefon.

09.00-11.00 Netting, løypestikking og rigging. 09.00-10.15 løypestikking og rigging

NB: Ikke verdt å henge seg for mye opp i de ulike tidspunktet. Her handler det om å få mest mulig ut av dagslyset.

\* Jeg anbefaler at de eldste har med seg vannflaske og litt rask energi i bakken slik at vi slipper lange pauser i varmestuen.

**Alternativ plan torsdag (ved dårlig vær)**

09.00 Rigging av nett (sogn tar føringen her)

**Økt 1**

09.30 Vi stikker 3/4 SL-løyper fra skogen og ned

U-12 Lunsj 11.00

U-14 Lunsj 11.30

U-16 Lunsj 12.00

**Økt 2**

SL-dril tilsvarende før lunsj