

## Sør-Trøndelag skikrets, langrenn

### Plan for samling i Vålådalen 1.-4. oktober (eldre jr.)

DAG	ØKT	INNHold	KOMMENTAR	MÅLTIDER
Torsdag	08.30	Avreise fra Trondheim		
	1 11.00	Langkjøring RSK	Fra Undersåker til Vålådalen	Lunsj kl. 14.00
	2 16.30	Løp, spenst, hurtighet, styrke		Middag 19.00 Kveldsmat 21.00
Fredag	1 09.00	Intervall/ distanse – duathlon?		Frokost 07.30 Lunsj 12.00
	2 16.00	Langkjøring løp		Middag 18.30 Kveldsmat 21.00
Lørdag	1 09.00	Langkjøring RSS		Frokost 07.30 Lunsj 12.00
	2 15.30	Langkjøring RSK Hurtighet – stafetter		Middag 18.30 Kveldsmat 21.00
Søndag	1 09.00	Langtur løp		Frokost 07.30 Lunsj 12.30
	14.00	Hjemreise		

## Sør-Trøndelag skikrets, langrenn

### Plan for samling i Vålådalen 3.-6. oktober (yngre jr.)

DAG	ØKT	INNHold	KOMMENTAR	MÅLTIDER
Lørdag		Avreise fra Granåsen kl. 09.00		Lunsj kl. 12.00
	2 14.00	Langkjøring RSK 1.30-2.00 timer Hurtighet - stafetter		Middag 18.30 Kveldsmat 21.00
Søndag	1 09.00	Langkjøring løp		Frokost 07.30 Lunsj 12.00
	2 16.00	Rulleski S + styrke		Middag 18.30 Kveldsmat 21.00
Mandag	1 09.00	Intervall/ distanse RSS		Frokost 07.30 Lunsj 12.00
	2 15.30	Langkjøring løp		Middag 18.30 Kveldsmat 21.00
Tirsdag	1 09.00	Langkjøring rulleski klassisk og løp		Frokost 07.30 Lunsj 12.00
	14.00	Hjemreise		