

Velkommen til Trener I kurs i Harstad 16. – 17. oktober

Kursholder: Bjarne Ryvoll,

Lørdag

Oppmøte: 09:00

Oppmøtested: 6. divisjonsgate 12 i Harstad, Forsvarsbyggs lokaler

Program: Teori og barmarksøkt. Praktisk barmarksøkt gjennomføres i Folkeparken i Harstad.

Ferdig: 17:00

Søndag

Oppmøte: 09:00

Oppmøtested: samme som lørdag

Program: Teori og rulleskimodul (rulleski med forbehold om snø/is)

Avslutning: 17:00

Utstyr:

Ta på treningstøy etter værforhold, ha med mat og drikke for lang dag.

Lørdag: terrengsko og skistaver, treningsklær

Søndag: Rulleski og staver begge stilarter, hjelm, refleksest, treningstøy