

PROGRAM SAMLINGEN TROMSØ/MALANGEN 15.–20. SEPTEMBER 2020

Økter/dager	Tirsdag 15.09	Onsdag 16.09.	Torsdag 17.09.	Fredag 18.09.	Lørdag 19.09.	Søndag 20.09
Frokost:	Hjemme	Hjemme	07-08.30. Egen på hytta	07-08.15. Egen på hytta	07 – 08.30. Egen på hytta	07 -08.30. Egen hytta
1. Økt.	09.30-11.30 Jageøkt terskel. Jenter 2R. Gutter 3R. Dragstart kl. 10.00	09.00-11.00 RS-KL	Kl. 09.00 – 11.00 I3/I4 skate Lang + kort runde. Dragtid ca 4.30 og 7.30 for de raskeste. G. 7 drag. J. 6 drag	Kl. 08.30 – 2.30/2.45. Løp. I1.	Kl. 09.00 – 10.30. I4 10*3 min klassisk 1 min pause	Kl. 08.30 – 11.30. RS- Skate. langtur 3t.
Sted økt.	Tromsdalen	Brufoten Kvaløya	Avreise Norbyvann 08.45	Bestemmes på samling.	Avreise Norbyvann 08.45	Fra boplass.
Lunsj:	Hjemme	Hjemme	Hytte egen.	Egen på hytta	Egen på hytta	Egen på hytta
2. Økt.	Kl. 17.00 – 18.30. RS-SK 1.5	17.00 – 18.30. Løp I1	17.00 – 18.30. RS-KL.	Kl. 17.00 – 19.00. RS-KL med litt hurtighet	Kl.17.30 – 18.30. Rest løp 1 t	Hjemreise etter lunjs
Sted økt:	Storelva	Fra Malangen Brygge	Fra boplass	Fra boplass	Fra boplass	
Middag:	Hjemme	Kl. 19.00 – 20.00	Kl. 19.00 – 20.00.	Kl.19.00 – 20.00.	Kl. 19.00 – 20.00.	
Kvelds:	Hjemme	Egen på hytta	Egen på hytta	Egen på hytta.	Egen på hytta.	

- ✓ Transport egen. Ordnes internt.
- ✓ All mat utenom middag kjøper dere selv før avreise.
- ✓ Mulig å spise sin egen samlet på mellommåltid i matsal hotellet.
- ✓ Fellesmøter settes opp når det nærmer seg, ellers egne team møter ordnes av hvert enkelt lag.