

PROGRAM SAMLINGEN NORDREISA 16 – 20 SEPTEMBER 2020

Økter/dager	Onsdag 16.09	Torsdag 17.09.	Fredag 18.09.	Lørdag 19.09.	Søndag 20.09.
Frokost:		07.00-08.30	07.00-08.15	07.00-08.30	07.00 – 08.15
1. Økt.		Kl. 09.00 – 10.30 Elghufs i Gahperus. 5 minutters drag. Vi bestemmer antallet på forhånd.	Kl. 08.30 – ca kl.11.00 Langtur løping i terreng. Rundt Sikka vannet+ en ekstra sløyfe.	Kl. 09.00 – 10.30. Rulleskirenn opp Reisafjellet klassisk. God oppvarming og nedgåing.	Kl. 08.15 – 11.30. Langtur klassisk Ca 3t Buss hjem til hotellet.
Sted økt.		Avreise buss kl.08.30	Fra hotellet. Fjellet Sørkjosen	Oppvarming fra hotell	Kvæangsfjellet
Lunsj:		12.00 – 13.00	12.00 – 13.00	12.00 - 13.00	12.00 – 13.00 Varm lunsj
2. Økt.	Ca kl. 18.00 Langtur klassisk, for alle som har kommet. 😊 Økta går innover Kildalen, så bare å komme etter.	Kl. 16.30 – 18.30. Langtur rulleski skate. Filming og teknikk underveis, for de som ønsker det. 2 t - I1.	Kl. 16.30 – 18.00 Langtur rulleski skøyting med felles hurtighet. Stasjoner 1.5 – I1	Kl.17.00 – 18.30. Rolig løp i 1t- felles styrke – ca 30 min.	
Sted økt:	Fra boplass	Fra hotellet oppover Kildalen	Opp forbi og på Saga skistadion.	Fra hotellet. Styrke på skolen eller fotballbanen om fint vær.	
Middag:	Kl. 19.00 - 20.00	Kl.19.00 – 20.00	Kl. 19.00 – 20.00.	Kl.19.00 – 20.00	Hjemreise etter lunsj
Kvelds:	Kl.21.00 – 21.30	Kl.21.00 – 21.30	Kl. 21.00 – 21.30	Kl.21.00 – 21.30	
	Informasjon		Informasjon	Sosialt (etter middag)	

INFORMASJON

Pris: Kr 2 800,- overføres Troms Skikrets konto 4715 02 03003 enten enkelt- eller klubbvis (sjekk hva som gjelder for din klubb).

Pakkeliste

- Rulleskiutstyr: Ski, staver og sko til begge stilarter
- Hjelme og ekstra pigger
- Refleksvest (!!!)
- Joggesko
- Godt med treningsklær
- Fritidsklær og toalettsaker
- Drikkebelte
- Liten sekk som kan brukes på fjelltur (Du skal kunne bære med deg det du evt. vil trenge av mat, drikke og klær etter været).
- Håndkle
- Egen gymmatte til styrketrening hvis du har.
- Godt humør og treningsvilje! 😊

Spørsmål? Ta kontakt på mail: troms@skiforbundet.no eller tlf 934 14 714.

Covid 19: Vi oppfordrer alle som skal delta og foresatte til å ta idrettens koronavettkurs:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/>