

## Program juniorsamling Nordreisa 13.-17. september

Velkommen til samling i Nordreisa.

**Onsdag:** Øktstart kl. 18.00 Langtur klassisk ca 1.30t – Styrkestaking – trener fra NNS.  
De som kommer med buss kan ta en kort individuell løpetur før middag.

Middag kl. 19.30-21.00

Møte ca. kl. 21.00

**Torsdag:** Frokost kl. 07.00-09.00  
**1.økt** - kl. 08.30 Intervall med staver, sammen med SNN. Hvordan serien blir, får dere vite på møtet onsdag kveld.

Lunsj kl. 12.00

**2. økt** - kl. 16.00 Rulleski – skøyting – koordinasjonsøvelser - egen løype

Middag kl. 18.30-20.00

Møte ca kl. 20.00

**Fredag:** Frokost kl. 07.00-09.00  
**1.økt** - kl. 08.30 - Langtur klassisk til Gildetun, ca 2.30-3t

Lunsj kl. 12.00

**2.økt** – kl. 16.00 - Mesternes Mester – varierte øvelser- en liten artig lagkonkurranse ca 1.30 t.

Middag kl. 18.30-20.00

Møte ca kl. 20.00 - Foredrag av Finn Hågen og Kari Øyre Slind.

**Lørdag:** Frokost kl. 07.00-09.00  
**1.økt** - kl. 11.00 - Sagaløpet – 8 kilometer terrengløp, ca 1.30-2t. Oppvarming i god tid før det (fra ca kl.10.00). Husk å melde dere på: <http://mosjon.friidrett.no/terminliste>

Lunsj – etter løpet fra ca. 13.00

**2.økt** - kl. 16.30 - Langtur rulleski – Valgfri stilart. Teknisk veiledning for de som ønsker det.

Middag kl. 18.30-20.00

Møte ca kl. 20.00

**Søndag:** Frokost kl. 07.00-09.00  
**1.økt** - kl. 08.30 - Lang langtur på beina 2.30-3t

Lunsj – kl. 12.00-13.00

Avreise ca kl 13.00



Ta med: Rulleski – klassisk –skøyting- hjelm  
Godt med treningsklær- skifte  
Terrengsko + joggesko  
Kan bli kaldt, varme klær- lue-hansker  
Drikkebelte – energidrikk  
Ekstra mat - frukt- energibarer  
Toalettsaker  
Skivesaker – penn+ blokk  
Lommepenger