

Samling 15/16 år i Nordreisa, 14.-17. september 2017

Velkommen til samling i Nordreisa.

Dere skal bo på Sørkjosen skole. Der er det madrasser til alle, så dere trenger å ta med sengeklær, se huskeliste under.

PROGRAM

Torsdag 14/9	19:00	Oppmøte Sørkjosen Skole
	19:15-20.00	Middag på Reisafjord Hotel
	20:30	Infomøte på hotellet
Fredag 15/9	07:00-09.00	Frokost
	09:00	Langtur med intervaller- Kildalen/rulleski klassisk (2t)
	12:00	Lunsj
	17:00	Teknikktrening rulleski fristil (1t)
	19:15-20.00	Middag på Reisafjord Hotel
	Ca. 20.00	Foredrag av Finn Hågen og Kari Øyre Slind på hotellet
Lørdag 16/9	07:00-09.00	Frokost
	09:00	*Sprintøkt – rulleski fristil + spenst/ styrketrening (2t). Evt. Sagaløpet - påmelding: http://mosjon.friidrett.no/terminliste
	Ca. 13:00	Lunsj
	17:00	Lett løpeøkt (1t)
	19:15-20.00	*Middag
	20:30	Infomøte på hotellet
Søndag 17/9	07:00-09.00	Frokost
	09:00	Langtur på beina på Sikkajokk (2-2,5 t)
	12:00	Lunsj
	13:00	Avreise (Buss sørover og mot Tromsø kjører kl.13.15 fra Sørkjosen)

*Sagaløpet arrangeres 16/9. Ønsker noen å delta på dette så er det helt greit, sprintøkta byttes da ut med løpet. Den enkelt må imidlertid melde på og organisere dette selv via denne linken: <http://mosjon.friidrett.no/terminliste>

* Nordnorsk Skilinj inviterer alle 10.klassinger til infomøte (m/Pizza) lørdag kl. 1900 på Nordreisa Videregående Skole. Skolen henter og bringer tilbake de som ønsker å delta på dette. Den enkelte kontakter selv skolen (Øystein Ånesen, mob.: 90 20 38 85) for nærmere avtale, dette gjøres før samlinga starter i samråd med de foresatte.

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
Sovepose /Sengetøy (ikke madrass)
Håndklær
Toalettsaker
Skripesaker – penn+ blokk
Lommepenger

Mvh Pål R. Martinsen, Hovedtrener G/J 15-16 år (pal.martinsen@yahoo.no)