

## **Info og program seniorsamling Bardufoss 06 – 15.11.2020.**

Samlingen blir lagt mye opp til individuelle behov da det blir fokus på inngåing ski. Vi vil kjøre øktene med felles klokkeslett på oppstart stadion og anbefalte stilarter. Et mer detaljert program legges ut torsdag 05.11 på kretsen sine sider og Troms skikrets senior på FB. Det blir lagt inn felles styrkeøkter i løpet av disse 10 dagene. Så kommer det en progressiv hardøkt søndag/mandag sammen med Elon Nord. Torsdag, fredag og lørdag vil det blir konkurranser/testløp. Hvis det noen av dagene blir veldig få deltakere vil vi likevel kjøre tidtaking på de som ønsker dette denne dagen, Elonlaget prioritere de to første dagene grunnet Beitohelgen.

Pr. 01.11 er det ca. 2 km rundløype og det betyr at det mulig legges inn et par rest. økter på beina individuelt. Dere bør få kjørt en individuell terskeløkt tett opp til og i forkant av samlingen sånn at hardøktene passer inn med det vi gjør felles utover i samlingen.

Når det gjelder overnatting blir dette individuelt for hver enkelt fra 06 – 11. men fra onsdag 11.11 legger TSNN og U23+ seg inn på Tunet og faktureringen på disse dager kommer som normalt gjennom kretsen. Det betyr at samlingen blir todelt der litt mer fritt fram til 11. bare meld til undertegnede når dere ønsker å være med og på hvilke økter. Første økt onsdag 11.11 kjører vi mer samlet til de som melder seg på fellesopplegget. Hvis noen utenfor lagene står helt uten overnatting 6 – 11.11 så meld til undertegnede og vi skal prøve og hjelpe til sånn at man bor sammen med andre skiløpere på samlingen.

Viktig at dere skriver litt i kommentarfeltet om dere ønsker å dele ting opp under samlingen.

Vi starter opp med et infomøte fredag 06.11 kl.16.15. på Tunet. Øktstart 06.11. kl. 17.00

Andre spørsmål ta kontakt med undertegnede.

Mvh Renè Hillestad  
Mob. 48235662.