**PROGRAM SAMLINGEN MALANGEN BRYGGE 10 – 15 AUGUST 2021.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Økter/dager** | **Tirsdag 10.08** | **Onsdag 11.08** | **Torsdag 12.08** | **Fredag 13.08** | **Lørdag 14.08** | **Søndag 15.08** |
|  |  |  |  |  |   |  |
| Frokost: |  | 07.00 - 08.15 Fikse selv  | 07.00 - 08.15 Fikse selv | 07.00 -08.15 Fikse selv | 07.00 -08.15 Fikse selv | 07.00 -08.15 Fikse selv |
| 1. Økt. |  | 09.00 -11.00. 2T. Terskel. RS-Duathlon | 09.00 - 12.00. 3T. I1 langtur beina.  | 09.00 - 11.00. 2t. I1 RS-SK. Hurtighet | 09.00-11.00. 2t. Terskel. Beina intervall | 09.00-12.00. 3T. I1 RS-KL.  |
| Sted økt. |  | Malangen Brygge | Malangen  | Malangen Brygge | Malangen Brygge | Malangen Brygge |
| Lunsj: |  | Fikse selv | Fikse selv | Fikse selv | Fikse selv | Fikse selv, samlingen avsluttes etter lunsj |
| Mellommålt. |  | Fikse selv  | Fiske selv | Fikse selv | Fikse selv |  |
| 2. Økt. | 17.00 -18.30. 1.30 RS-SK. I1 | 17.00 -18.30. (1-1.30). løp Rest. I1 | 17.00 -19.00. RS-KL. I1 | 17.00 – 19.00. 1-2T løp rest. I1 | 17.00-18.15. 1.15. I1 rest. løp evt. fotball |  |
| Sted økt: | Malangen Brygge | Malangen Brygge | Malangen Brygge | Malangen Brygge | Malangen  |  |
| Middag: | 19.00 | 19.00 | 19.00 | 19.00 | 19.00 |  |
| Fellesmøte | 20.00 Møterom |  |  |  | 20.00 Møterom |  |
| Kvelds: | Fikse selv | Fikse selv | Fikse selv | Fikse selv | Fikse selv |  |

**Romfordeling:** Vi har rorbuer som legges 4 inn på, og leiligheter med 3 i hver leilighet. Settes sammen etter påmeldingen er utløpt og legges ut torsdag 6 august.

**Transport**: Samarbeid om kjøring.

**Kost:** Middag alle dager utenom søndag felles i prisen.Hver enkelt ordner egen tørrmat til denne samlingen og spiser på sine boplasser.

**Pris:** Kr. 1000,- pr. døgn for de utenfor lagene, (5 døgn hele samlingen).

**Viktig**: Alle som skal på samlingen må sende bilde av negativ corona test, eller bilde av Corona sertifikat til jo.degerstrom@gmail.com før de kommer til Malangen.