Program for samlinga på Bardufoss 07.-09.okt

Fokus: Det nærmer seg skisesong. Vi forbereder oss på å tåle flere hardøkter på rad, som dere blir å møte på mange skirenn helger til vinteren. Ha det koselig og sosialt imellom øktene. Teknikkgjennomgang etter rulleskiøkter. Lære å hufse med riktig teknikk.

Fredag: 07.10 **Oppmøte kl. 14.30- sjekk inn** **Fokus: Gå en god prolog- øve på å gå i heat i høy fart.**	**Økt start kl.15.00** **Klassisk sprint- prolog+ 3 heat** **Kl. 18.00 Middag** **Kveldsmat kl.21- kort info**
Lørdag: 08.10 **Fokus: Gå godt teknisk i høy fart. Prøve å forbedre din egn tid fra august samlinga.** **Fokus: Rolig løp i terrenget- restitusjonsøkt**	**Kl. 0700 Frokost** **Økt start kl. 09.00** **1.Testløp skøyting** **Kl. 12.00 Lunsj-** **Teknikkgjennomgang** **2.Økt start kl. 16.30** **Rolig langtur beina+ litt felles uttøying og ballspill ca 2t** **kl. 19.00 Middag- sosialt** **Kl. 21.00 Kveldsmat/ kort info**
Søndag: 09.10 **Fokus: Jevn høy fart, samtidig som du prøver å hufse- ikke springe.**	**Kl. 0700 Frokost** **Økt start – kl.0900** **Elghufs opp til Rustadfjellet** **5-7*4 min** **Kl.12.00 Lunsj** **Avreise ca kl.13.00**
Utstyr: **Sengetøy og håndkle får dere på Bardufosstun.**	**Rulleski- klassisk og skøyteutstyr** **Hjelm- rulleskivest/refleksvest** **Hufsestaver** **Ekstra pigger/stav** **Joggesko/terreng sko** **Godt med treningstøy-** **Toalettsaker** **Drikkebelte- sportsdrikk** **Ekstra mat- enrgibarer, frukt ol** **Lommepenger** **skrivesaker**