

Jentesamling Vestfold og Telemark skikrets

29.april-1.mai

Larvik

Dagsplan

Fredag 29. april

17:00 – Oppmøte og innkvartering på rom

18:00 – Treningsøkt

Løpetur + Samarbeidsøvelser

20:00 – Middag

22:00 – Natta

Lørdag 30. april

07:30 – Frokost

09:00 – Treningsøkt

Intervall rulleski klassisk

11:30 – Lunsj

15:30 – Treningsøkt

Mesternes Mester

18:30 – Middag

20:00 – Sosialt

22:00 – Natta

Søndag 1. mai

07:30 – Frokost

09:00 – Treningsøkt

Langtur rulleski skøyting (1:30-2:00)

11:30 – Lunsj

12:30 – Hjemreise

Pakkeliste:

- Rulleski og staver (klassisk og skøyting)
- Hjelm
- Drikkebelte
- Joggesko
- Treningsklær
- Håndkle