

# SKISAMLING PÅ RAULAND

1.- 3. desember 2017

## Ta med:

- ✓ Treningsklær og skiutstyr
- ✓ Skismøring
- ✓ Laken, pute og dynetrekk
- ✓ Håndkle og toalettsaker
- ✓ Tørrmat (brød, pålegg) og drikke til alle måltider
- ✓ Betalingen dekker kun middag lørdag kveld.

## Foreløpig treningsprogram:

Endringer kan forekomme.

Tidspunkt for øktene avklares på Rauland.



**Fredag:** Ved ankomst: Langkjøring, rolig skate. 1t 20min – 1t 40 min

**Lørdag:** Kl. 9.30: Langkjøring, klassisk med teknikk og hurtighet.  
1t 30 min – 2 t

**Kl. 16.30:** Skate

Oppvarming 30 min

Intervaller i3: For de yngste: ca 15 min For de eldre: 20-25 min

Nedgåing.

Total varighet: 1t 15 min – 1t 30 min

## Sosialt program lørdag:

Pizzabuffet på Vierli kl. 19

**Søndag:** Kl. 10: Langkjøring, klassisk med hurtighet, uten staver 2t  
Her kan det trenes to økter om man vil opp og starte kl 08.30- 10.00,  
for så å ha økt kl. 13.30-14.30)

**Overnatting:** Ausland og Omfjord ønsker Oddersjaaere velkommen til sine hytter.  
I tillegg har vi booket hytter på Vierli.

**Påmelding:** Innen søndag 12. november  
Påmeldingen er bindende.

**Betaling:** Beløp sendes på mail etter påmeldingsfristen.  
Egenandel: Inntil 600 kr pr løper for overnatting, transport  
og pizzabuffet lørdag.  
Foresatte som blir med får sponset deler av oppholdet.

**Velkommen til Rauland!**

