

## Samling for 13-16 år, 4-6. september på Bardufosstun

**Oppmøte sted:** Bardufosstun fredag 4. september ca kl. 17:00

**Deltakeravgift:** Kr. 1 400,-

Betales på forskudd til:  
Troms Skikrets, konto 4715.02.03003. Klubb- eller enkeltvis (sjekk hva som gjelder for din klubb).

**Smittevernregler Bardufosstun:** Dyner og puter vil bli fjernet fra hytter og rom slik at eget sengetøy ikke kan benyttes. Vennligst da ta med egen sovepose. Leie av sengetøy avtales før ankomst slik at det er reid opp når dere kommer.

Det tilrettelegges avstander og desinfiseres ofte.  
HUSK vi alle må være med å vise hensyn og overholde smittevernregler.

**Utstyr:** Joggesko, treningsklær, rulleski(skate) og staver, hjelm, lue, hansker, håndklær, badetøy og sovepose (evt leies sengetøy)

**Program:** **Fredag 4. sep.**

17.00 Oppmøte, etablering på rom

17.30 Middag

19.00 **Oppvarming styrke, spenst og hurtighet**

21.00 Kveldsmat

**Lørdag 5. sep.**

08.00 Frokost

09.30 **Gr. 1: Rulleski skøyting Gr. 2: Intervall løp**

12.00 Lunsj (matpakke)

13.00-15.00 Bading i Polarbadet for de som ønsker

16.30 **Gr. 2: Rulleski skøyting Gr. 1: Intervall løp**

18.30 Middag

21.00 Kveldsmat

**Søndag 6. sept.**

08.00 Frokost

09.30 **Langkjøring løp ca 2 timer**

12.00 Lunsj (matpakke)

Hjemreise

**Trenere:** Erlend Kroken, Bjørn Heimdal, Rolf Lundamo, Arnulf Bekkevoll og Toralf Heimdal

**Spørsmål?** [toralf.heimdal@gmail.com](mailto:toralf.heimdal@gmail.com) eller tel: 950 81 111

**Informasjon:** **Sjekk våre hjemmesider,**  
<http://www.skiforbundet.no/troms/langrenn/samlinger/>

**Korona:** Det er nesten ikke andre gjester på Bardufosstun denne helga, slik at det skal være fullt mulig å oppfylle smittevernkravene til

myndighetene. Hold avstand og vask hendene. Hvis du har forkjølelsessymptomer i forkant av samlinga skal du ikke delta.