

## Opplegg samlinga på Rønnseter.

Pr. torsdag ettermiddag er det ikke produsert nevneverdig snø oppe på stadion på Gålå. Dette skyldes to forhold. Det har vært i minste laget med minusgrader og det har også vært driftsproblemer med snøkanonen. Vi velger derfor følgende opplegg for samlinga, men vi holder et lite vindu oppe for eventuelle forandringer søndag om snøproduksjonen skulle gå bedre enn det nå ser ut. Dette tar vi i løpet av lørdag. Vi kjører derfor følgende opplegg:

### Lørdag 19.11

- 09.00-10.00. Oppmøte innkvartering
- 10.30-12.00. Kvalitetsintervall med skistaver(korte) i Valsfjell
- 12.30-14.30. Lunsj/hvile
- 14.30-16.00. Rolig langtur med fokus på teknikk/Styrke
- 17.00-18.30. Middag
- 19.00----- . Sosiale aktiviteter..... etc evt kveldsmat

### Søndag 20.11

- 09.00-10.00. Frokost
- 10.30-12.00. Roligere intervall med lavere intensitet. Styrke til slutt
- 12.30---- Lunsj
- 13.00 Pakking avreise.

Vi velger kun ei økt søndag da det ser ut til at det nå blir bare barmark. Skulle det bli mulighet for å gå noe på ski søndag så gjør vi en beslutning på dette i løpet av lørdag. Vi satser da på og få organisert skihenting slik at vi i utgangspunktet ikke trenger å ta med ski. Det blir likevel bare ei økt søndag.

**Vi er ikke bekymret i hele tatt at vi enda ikke kommer på ski. Det skjer ikke noe vesentlig på ski før 2 helga i januar. Ha derfor is i magen enda. Sesongen er lang og de fleste er i meget god form. Denne tas best vare på enda på barmark selv om det nå hadde gjort gått for hode å kommet på ski.**

**Vel møtt!**

**Jo/Åge**