

Program Toppidrettsveka Sommerskiskole 2026

Lørdag 22. august	Hva	Kommentar	Utstyr lørdag
09.30-10.00	Oppmøte Granåsen	Utdeling av t-skjorter	• Treningsklær • Skifteklær • Joggesko • Hjelm • Rulleski klassisk (13-16 år) og skøyting • Staver • Skisko • Drikkebelte • Liten matbit (banan, rosiner, mellombar, o.l.) under treningsøkta • Sovepose, liggeunderlag, hånduk og andre ting som trengs til overnatting for de som skal overnatte
10.00-15.00	<u>11-12 år:</u> 1. økt 1000-1130: Rulleski skøyting Lunsj 1130-1215 2. økt 1215-1315: Lek og stafetter Pause 1315-1330 Økt 3 1330-1445: Spenst og styrke <u>13-14, 15-16 år:</u> 1. økt 1000-1300: Kombilangtur – rulleski klassisk Granåsen-Skistua, løping enten Skistua-Granåsen eller Skistua-Ferista. Lunsj 1300-1400 2. økt 1400-1500: Rulleski skøyting i Granåsen – teknikk og lek		
15.00	Henting eller samkjøring til BSK-hytta	Dusj og ordning til overnatting på BSK-hytta for de som skal overnatte. De får også brødmatt/frukt.	
18.00	Middag (påmelding)	Egon Søndre gate	
19.00	Henting for de som ikke overnatter		
19.00 - 22.30	Felles buss tilbake til BSK-hytta, innom butikk for lørdagsgodt, sosialt samvær inne og ute på BSK-hytta.		Ta gjerne med spill, kort o.l.
22.30-23.00	Kveldsstell og nattero		

Søndag 23. august	Hva	Kommentar	Utstyr søndag
08.00-08.45	Frokost på BSK-hytta for de som overnatter	De som overnatter følges til Vestbybanen etter frokost. Overnattingsutstyr ligger igjen på hytta, må hentes før kl. 16.	• Treningsklær • Skifteklær pakket i en bag • Joggesko • Rulleski skøyting • Staver til skøyting • Hjelm • Skisko til skøyting • Drikkebelte og liten matbit til etter supersprint
09.15-10.00	Oppmøte på Vestbybanen	Legg sekk med skiftetøy og joggesko under telt. Utdeling av startnummer til supersprint og Sverresborg Grand Prix. Oppvarming.	
10.00-11.00	Supersprint rulleski skøyting		
11.00-12.00	11-12 år: Fruktpause + oppvarming til barneløp 13-16 år: Sverresborg Grand Prix - rulleskirenn skøyting	NB! Påmelding til Sverresborg Grand Prix gjøres av hver enkelt. Bruk rabattkode SKISKOLE. Påmelding her: https://isonen.no/event/cmparqqc900t3ce013cjj57a/	
12.00-12.30	11-12 år: Delta på barneløp på Sverresborg 13-16 år: Spenst og hurtighet på Vestbybanen.	NB! Påmelding til barneløpet gjøres av hver enkelt her: https://nordmore.pameldingssystem.no/tiv-barnelop-trondheim	
12.30-13.00	Lunsj: Hamburger		
13.00-15.15	Tilskuer Toppidrettsveka	Tilskuerplass for alle	
15.15-15.30	Henting	På Vestbybanen	