

Program Toppidrettsveka Sommerskiskole 23. - 24. august 2025

Lørdag 23. august	Hva	Kommentar	Utstyr lørdag
09.30-10.00	Oppmøte Granåsen	Utdeling av t-skjorter	• Treningsklær • Skifteklær • Joggesko • Hjelmer • Rulleski - klassisk (13-16 år) og skøyting • Staver • Skisko • Drikkebelte • Liten matbit (banan, rosiner, mellombar, o.l.) under treningsøkta
10.00-15.00	11-12 år: 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 13-14, 15-16 år: 1 økt 1000-1300: Kombilangtur – rulleski klassisk Granåsen-Skistua, løping Skistua-Granåsen. Lunsj 1300-1400 2 økt 1400-1500: Rulleski skøyting i Granåsen – teknikk og lek		
15.00	Henting eller transport til Rumi Hostel på Rosenborg	Felles transport til de som skal overnatte på Rumi Hostel. Innsjekk, dusj, brødmatt.	
18.00	Middag (påmelding)	Egon Solsiden	
19.15	Henting for de som ikke overnatter		
19.15 - 21.30	Aktiviteter utendørs og innendørs på Rumi for de som overnatter	Fotball, Toppidrettsveka på storskjerm, biljard, kortspill	Ta gjerne med spill, kort o.l.
21.30-22.30	Alle skal være på rommet		
23.00	Nattero		

Søndag 24. august	Hva	Kommentar	Utstyr søndag
09.30-10.00	Oppmøte Midtbyen bak storskjermen i Munkegata	Legge fra seg rulleski, skisko, staver og bag med skiftetøy	• Treningsklær • Skifteklær pakket i en bag • Joggesko • Rulleski - skøyting • Staver til skøyting • Hjelmer • Skisko til skøyting • Drikkebelte og liten matbit
10.00-11.15	Treningsøkt Trondheim stadion. Stasjoner med fokus på hurtighet og spenst.	Oppvarming fra Munkegata til Trondheim stadion	
11.15-12.00	Lunsj på Trondheim stadion	Brødmatt + utdeling av startnummer til Kvilhaugen Opp	
12.00-13.30	Kvilhaugen Opp	Starttidspunkt fra Munkegata kl. 12.45. Alle har på t-skjorta de har fått utdelt.	
13.30-15.00	Supersprint rulleski skøyting	100m sprint-dueller. 2 og 2 mot hverandre. Alle får gå flere ganger.	
15.00-15.30	Middag	Kyllingburger	
15.20-17.00	Tilskuer Toppidrettsveka	Tilskuerplass for alle	
17.00	Henting	Henting kl. 17.00 i Midtbyen. Det er også mulig å hente rett etter middag.	