

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 • Rulleski • Staver • Skisko • Drikkebelte • Liten matbit (banan, rosiner, mellombar, o.l.) under treningsøkta
10.00-15.00	11-12 år: 1. økt: Rulleski skøyting Lunsj og frileik 2. økt: Løping med leker i Granåsen 13-14, 15-16 år: Kombilangtur: Rulleski klassisk til Skistua + løping til Granåsen, 2-3 timer. Vi tilpasser lengden på økta ut fra nivå. Lunsj og rullski-innebandy i Granåsen		
15.00	Henting eller transport til Rumi Hostel på Rosenborg	Felles transport til de som skal overnatte på Rumi Hostel. Innsjekk.	
18.00	Middag	Sted kommer	

Søndag 24. august	Hva	Kommentar	Utstyr søndag
09.30-10.00	Oppmøte Midtbyen (sted kommer)	Utdeling av startnummer	• Treningsklær • Skifteklær pakket i en bag • Joggesko • Rulleski • skøyting • Staver til skøyting • Skisko til skøyting • Drikkebelte - og liten matbit
10.00-11.15	Treningsøkt Trondheim stadion. Stasjoner med fokus på hurtighet og spenst.	Oppvarming fra oppmøtested i Midtbyen til Trondheim stadion	
11.15-12.00	Lunsj på Trondheim stadion	Brødmatt	
12.00-13.30	Kvilhaugen opp	Starttidspunkt fra Munkegata kl. 12.45	
13.30-15.00	Supersprint rulleski skøyting	2 heat for 10-12 år, Prolog + heat for 13-16. Premieutdeling til slutt	
15.00-15.30	Middag		
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.	