

## Schema träning fredag 20 mars 2020

Tid	Lag 1,2,3,4	Lag 5,6,7,8	Lag 9,10,11,12	Lag 13,14,15,16
09:30-10:00	Samling	Samling	Samling	Samling
10:00-10:30	SL	SL	GS	Fart
10:30-11:00				
11:00-11:30	<b>Lunch 11:00</b>	<b>Lunch 11:30</b>	Fart	GS
11:30-12:00				
12:00-12:30	Fart	GS	<b>Lunch 12:30</b>	<b>Lunch 13:00</b>
12:30-13:00				
13:00-13:30	GS	Fart	SL	SL
13:30-14:00				
14:00-14:30				
14:30-15:00				
18:00	Samling gondolen mellanstn.			
18:30			Samling gondolen mellanstn.	

**Viktigt att alla är på plats vid södra sidan av gondolliftens mellanstation kl.9.30 för samling och uppvärmning.**

Slalomskidor (SL) och storslalomskidor (GS samt fart) under passen.

**SL:** Slalombanor kommer vara satta i familjebacken (27), skiers right.

**GS:** Storslalombanor kommer vara satta i Rävpasset (29), skiers right.

**Fart:** Fartteknik i övre delen av Utterleken (19) samt glidsträcka i nedre delen av familjebacken (27).

Lunch tillsammans med laget i restaurang Tranan; pasta Bolognese inkl. dryck och sallad. Meddela ev allergier till din klubbrepresentant senast 13 mars.

Lunchkuponger delas ut till varje grupp vid morgonsamlingen. Viktigt att lunchtiderna hålls för att undvika kö i restaurangen. Varje grupp planerar själv in en fikapaus under fm/em när ni har det långa passet.

Vi ses i Kläppen!

Sofia Attelind, USLK tel: 070-3379036

Åsa Kroksgård, Saltis tel: 070-3220833