

## Program for U12/ U14 IRONMANHELGEN 28.-29. august 2021

Lørdag 28.	Tid	Sted	Hva?
	09.00	Narvik Stadion	Info – gruppeinndeling - oppvarming
	09.45	Narvik Stadion/ Kraft	Testen starter
	Ca. 15.00	NB - Dusjing foregår i Narvikhallen – <b>IKKE</b> på Kraft	Testen er gjennomført for alle

Søndag 29.	U12	U14	U16	
09.00-10.20	Narvik Ungdomskole - Turn	Nordkraft Arena «Alpint på is»	Narvik vgs. Styrke- teknikk	Narvik Stadion Hurtighet - Spent
10.20-10.40	Transport mellom arenaene			
10.40-11.50	Nordkraft Arena «Alpint på is»	Narvik Ungdomskole - Turn	Narvik vgs. Styrke- teknikk	Narvik Stadion Hurtighet - Spent
	Transport til Narvikfjellet			
12.00-13.00	Lunch - medbrakt lunchpakke			
13.15-14.30	Alle grupper; Narvikfjellet – utholdenhet/ imitasjon			
14.30-14.50	Avslutning med info om sesongen.			

Det kan bli noen små justeringer.

Vel hjem – kjør forsiktig!

