



Invitasjon til miljøsamling.

Langrennsgruppa i Spydeberg IL inviterer Østfolds langrennsløpere til Miljøsamling lørdag 4. september 2010.

Sted: Spydeberg barneskole, [Heliveien 241](#). (ved Spydeberg kirke).

Tid: Oppmøte kl. 09.30
Samlingen avsluttes ca. kl. 13.00

Garderober: På skolen.

Påmelding: Innen tirsdag 31. august.
Via e-post til bjorn.o@online.no
Oppgi navn, fødselsår og klubb

Samlingen er åpen for alle som er født i 2001 eller tidligere.

Løpere født 1997-2001:

Kombinert økt med rulleski (fristil) og løpetur.
Ta med rulleski, staver, skisko, hjelm, joggesko, korte staver og tøy for skift etter trening.

Løpere født 1996 og tidligere:

Klassisk rulleski, intervall (har du ikke klassisk ski tar du fristil)
Ta med rulleski, staver, skisko, hjelm og tøy for skift etter trening

Hjelm er påbudt under rulleski øktene.

Løpere som har fylt 13 år forutsettes å ha gyldig skilisens!

Samlingen avsluttes med mat.

For oppdatert informasjon, se:

www.spydebergil.no, gruppe langrenn

Kontaktperson: Jan Erøy, tlf. 909 81 712