



Nordland Skikrets -langrennskomiteen
i samarbeid Vinger IL, Heimhug IL og Rognan IL

INVITERER TIL

Trenings-samling - barmark

på

Røklund

for utøvere fra 13 års klasse til og med jr.

24 - 26. september

Langrennskomiteen i Nordland skikrets, i samarbeid med Vinger IL, Heimhug IL/UL og Rognan IL inviterer til treningssamling barmark..

Tid:

Fredag 24. – søndag 26.9. 2010
Oppmøtetid: Senest kl.18.00

Sted:

Røkland skole Røkland.

Transport:

Utøvere/klubbtrenerer/ledere er selv ansvarlig for å komme fra hjemstedet til Røkland samt dekke utgifter til dette.

Tog: Fredag fra sør: ank. Røkland kl. 16:01 og 19:26

Fredag fra nord: ank Røkland kl. 18:39 og 22:22

Søndag sørgående: 13:28, 18:39 og 22:22

Søndag nordgående: 16:01 og 19:26

Samlingsavgift for hele helgen:

Utøvere: kr. 400,- inkl. mat, overnatting

Klubbtrenerer/ledere: kr. 400,- inkl. mat, overnatting

Betaling ved oppmøte.

Mat:

Vi vil lage og spise alle måltider på Røkland Skole

Er det noen som har matallergier av ett eller annet slag, gi beskjed om dette!

Overnatting:

Overnatting blir på Røkland Skole. Ta med underlag eller madrass.

Utstyr:

Alle må ta med eget sengetøy/sovepose

Treningstøy, rulleski, hjelm, refleksest, **hodelykt**, staver, håndkle, klær etter forholdene.

Program:

Fredag:	Kl. 18.00	Frammøte
	Kl. 19.00	Rolig løp/skigang med innlagte spenstøvelser. Husk staver!
	Kl. 21.30	Kveldsmat
Lørdag	Kl. 07:30	Frokost
	Kl. 09.30	Spenst og hurtighet (på beina)
	12.30-13.30	Lunch
	Kl.15.00	Styrkestaking klassisk, buk/diagonalstaking, dobbelttak
	18.00- 19.00	Middag
	20.00	Dere underholder hverandre..
Søndag	22.00	Kveldsmat
	07.30-08.30	Frokost
	09.30-11.30	Duatlon (skate/løp)
	12.30-13.30	Lunch

Vel hjem!

Endringer kan komme.

Ansvarlige:

Geir Alte (trener) (90015740)

Marit Elveos (trener) (45 40 47 73)

Oddbjørn Skarheim (praktisk tilrettelegging) (99633050)

I tillegg vil/skal klubbenes egne trenere være med på alle øktene!

Påmelding:

Klubbene sender inn påmelding KLUBBVIS!

Påmeldingen skal inneholde navn, alder, klubb.

Påmeldig sendes innen 10..september 2010. kl. 14:00

til

nordland@skiforbundet.no

Du vil få en bekreftelse på mottatt påmelding.

NB! Eventuell påmelding etter 10.9 må sendes til oddbjorn.skarheim@signalbox.no

Viktig: Påmeldingen er bindende!