

Samling Jølster 09-12. September

Desse får innkalling:

, Frida Øygard, Benedikte Aa, Eivind Øygard, Knut Olav Øygard, Martin Hegrenes, Elisabeth Hildenes, Håvard Gjelsvik, Sindre Hoff, Roger Øye Pollen, Odne Håvardstun Munkvold, Mats Bjørnar Leidal, Daniel Tormodset, Jakob Meløy, Kjetil H. Strømmen, Johannes Lund, Karoline Kyte, Thomas Evjestad, Hallvard Evjestad
Satsingsgruppa: Torstein Bu og Marthe Erfjord, Eirik Hovland

Om du ikkje kan møte, gi beskjed før måndag 06. sept!

Frammøte: Jølstraholmen Camping, Vassenden, torsdag 9. August kl 16.30

Overnatting: Hytter. Ta med sengeklede eller sovepose.
Me forventar at alle overnattar i Jølster.

Mat: Mat held de sjølv

Trenarar: Arthur Hegrenes, Per Sigve Selseng, Asgeir Årdal

Ta med:

- Rulleski og stavar for klassisk og skøyting
- Klede: Casual shirt, sweat and jersey, blazer og formal trousers, jeans, chinos and corderoy, basic pique, rollneck, underwear og socks
- Joggesko
- Hjelm, refleksevest og ekstra pigg
- Fyll ut treningsdagboka før samling
- Stev

Program:

- Torsdag:** Intervall med stavar i motbakke, I5, 2-3-4-5-2-3-4min
- Fredag:** 1. økt: Ålhusdalen rundt. Skibyte og innlagt springing. Ligg ved resultatliste frå tidlegare løp, so veit de kva som ventar.
2. økt: Langkøyr, skøyting, roleg, ca 1,5t
- Laurdag:** 1. økt: Rulleski klassisk, pigging. Jølstravatnet rundt! Ca. 2,5t+
2. økt: Bjørklia Opp. Motbakkeløp i heisen (7min)
- Søndag:** Røleg fjelltur, 3t, eller alternativ aktivitet

Endringar gjer me etter kvart. Ver i form, dette vert atter ei hard samling!

Asgeir Årdal
Tlf mob: 95776292

Mail: asgeir.mandelid.ardal@sfj.no

Per Sigve Selsing
Tlf mob: 93032228

Mail: perbondesame@hotmail.com

Arthur Hegrenes
Tlf mob: 99395840