



INNBYDELSE TIL KRETSSAMLING, LANGRENN FOR GUTTER OG JENTER 15-16 ÅR.

I henhold til samlingsplanen inviterer Troms Skikrets til samling for 15-16 åringene:

Når: **Fredag 20. - søndag 22. august 2009**
Oppmøte fredag kl 1800

Sted: Bardufosstun

Utstyr: Rulleski for begge stilarter (sjekk at piggene er i orden!), treningsklær, refleksevest, hjelm, joggesko, håndduk, Sengesett(laken, dyne- putetrekk)

Er det klubbtrenerne som ønsker å følge samlinga, er de hjertelig velkommen til å være med.

Pris: **Kr 750,-** for hele samlinga. Innbetales på forskudd til konto:
4715 02 03 003, Troms Skikrets, 9325 Bardufoss

Spørsmål: Til Trine Lundamo, mobil: 918 67086 eller på e-post:
trine_lundamo@hotmail.com

Påmelding: [Her er link til påmeldingen](#) – og fristen er søndag 15. August 2010

Treningsprogram:

Fredag kl 18:00	Klassisk rulleski
Lørdag kl kl 09:00	1.økt - Intervaller på beina
kl 16:00	2.økt - Rulleski skøyting, langtur/teknikk
Søndag kl 09:00	Langtur på fjellet evt kombiøkt

Spørsmål: Ta kontakt med Trine, mobil: 918 67086, e-post: trine_lundamo@hotmail.com

Sportslig hilsen

Trine Lundamo
trener