



Innbydelse og program til kretslagssamling for juniorer **i Bardu 20.-22. august 2010**

- Oppmøte sted:** Vakta v/Setermoen Leir innen klokken 17:30.
Husk å ta med legitimasjon for å få adgang til leiren
De som ikke kan være med på hele samlinga, sier ifra ved påmelding
- Deltakeravgift:** 500 kr for hele samlinga – kr 250,- pr døgn
Betales på forskudd til:
Troms Skikrets, Idrettens Hus, 9325 Bardufoss - konto 4715-02.03003.
- Deltakere:** Kretslag junior.
- Rammeprogram: Fredag**
Kl 18.30 - Rulleski klassisk m styrke og teknikk staking
- Lørdag**
1.økt kl 09.00 - Intervall m staver i Krogstadskaret
2.økt: kl 16.00 - Rulleski skøyting m teknikk (videre fra i vår)
- Søndag**
Kl 09.00 - Langtur - kombinert rulleski og løping
- Temaøkt på samlingen:** Overgang til høst. Intensitet og spesifisitet
- Utstyr:** Rulleski for begge stilarter, treningstøy, handduk, joggesko og hjelm.
(Sovepose ikke nødvendig)
- Påmeldingsfrist:** Til Troms Skikrets kontor på Bardufoss,
telefon: 934 14 714 eller e-post: troms@skiforbundet.no
- Frist: Innen fredag 13. august**
- Spørsmål rettes til** Kjetil Skaflestad, tlf 916 68 494, e-post skaflestad@mac.com
Sven Roger Ofstad, tlf 400 29 924, e-post kaisa_bardu@yahoo.no

Vel møtt!!
Sportslig hilsen
Troms Skikrets