

# SNØ

# SAMLING

Valdres Ski inviterer alle utøvere i aldersgruppa 11-14 år i Oppland Skikrets til dagssamling.

## NÅR:

Søndag 26. nov.  
KI 11-16

## HVOR:

Beitostølen  
Stadion



## OPPLEGG:

Formål: sosialt og gode økter på ski. Beitostølen Stadion kan tilby 5 km løyper og en stadionflate som innbyr til leik og moro på snø.

Det serveres lunsj på Idrettens hus.

## PROGRAM:

### 11.00-12.30

Ski klassisk: Leik og teknikktraining

### 12.30-14.15

Lunsj og restitusjon

### 14.15-16.00

Ski fristil: Leik og teknikktraining

## TA MED:

Ferdig smurte ski til klassisk og skøyting, skisko, staver, treningstøy til to økter, hansker, votter, lue, drikkebelte og tørt skift til etter øktene.

## PÅMELDING:

Innen tirsdag 21. november på Oppland Skikrets sine hjemmesider.

Velkommen!

Hilsen  
Valdres Ski