

KICK OFF SAMLING 13-16 ÅR

Byaasen Skiklub inviterer til kick-off samling i Granåsen lørdag 13. juni for kull 2014-2011. Dette blir et samlingspunkt før sommeren, og det blir flere kretssamlinger utover høsten. Det blir en dagssamling lørdag med to økter, og servert lunsj og middag. Samlinga er åpen om du har både mye og lite erfaring med langrenn. Er du skiinteressert og født mellom 2014 og 2011 er du velkommen til en artig og sosial treningsdag!

Påmelding i iSonen: <https://isonen.no/event/cmpo9mwq3013w8p01s3weufaa/>

Infogrupper Spond

Infogruppe rundt samlinger 13-16 år: Alle i kull 2011 til 2014 som har interesse av info om samlinger bør melde seg inn her: <https://spond.com/invite/PTSQW>

Infogruppe om Hovedlandsrenn 15-16 år: Alle i kull 2011 og 2012 som har interesse av info om Hovedlandsrennet i regi Sør-Trøndelag bør melde seg inn her: <https://spond.com/invite/ISSAI>

Program lørdag

Tid	Hva	Kommentar
09:30-10:00	Oppmøte	
10:00	Presentasjon av ny kretsleder og info om høstens samlinger, skirenn m.m.	Åpent for foreldre og utøvere
Etter info	Trening: Løping hardøkt	Tilpasset alle nivåer
12:00	Lunsj	
13:00	Aktiviteter	
14:30	Trening: Rulleski fristil skileik og hurtighet	Tilpasset alle nivåer
16:15	Middag	
17:00	Avslutning	

Utstyr:

- Rulleski, staver, sko for skøyting (ta kontakt om du ikke har og må låne)
- Hjelm
- Joggesko
- Drikkebelte
- Treningstøy til 2 økter
- Fullt skiftetøy til mellom økter
- Dusjtøy om du ønsker dusje (to små garderober tilgjengelig, kan bli trangt)

Kontakt: Ole Kristian Mogset, mob. 974 10 978