**Samling for 13-14 år, 27-29. august på Bardufosstun**

**Sideinnhold**

**Hovedinnhold**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Oppmøte sted:** | **Bardufosstun fredag 27. august ca kl. 17:30** |  |
| **Deltakeravgift:** | **Kr. 1 200,-**  Betales på forskudd til: Troms Skikrets, konto 4715.02.03003. Klubb- eller enkeltvis (sjekk hva som gjelder for din klubb). |  |
| **Utstyr:** | Joggesko, treningsklær, rulleski(skate) og staver, hjelm, lue, hansker, håndklær, badetøy og sovepose eller sengetøy (dynetrekk, laken, putetrekk) |  |
| **Program:** | **Fredag 27. aug.**  17.30 Oppmøte, etablering på rom  18.30 Oppvarming styrke, spenst og hurtighet  20.00 Middag Lasagne  **Lørdag 28. aug.**  08.00 Frokost  09.30 Gr. 1: Rulleski skøyting Gr. 2: Intervall løp  12.00 Lunsj  13.00-15.00 Bading i Polarbadet for de som ønsker  16.30 Gr. 2: Rulleski skøyting Gr. 1: Intervall løp  18.30 Middag Pizza  21.00 Kveldsmat  **Søndag 29. aug.**  08.00 Frokost  9.30 Langkjøring løp ca 2 timer  12.00 Lunsj  Hjemreise |  |
| **Trenere:** | Bjørn Heimdal, Rolf Lundamo, Arnulf Bekkevoll, Arne Markus Svendsen og Toralf Heimdal |  |
| **Spørsmål?** | [toralf.heimdal@gmail.com](mailto:toralf.heimdal@gmail.com) eller tel: 95081111 |  |
| **Informasjon**: | **Sjekk våre hjemmesider,** <http://www.skiforbundet.no/troms/langrenn/samlinger/> |  |
|  | |  |

**Korona:** Det er få andre gjester på Bardufosstun denne helga, slik at det skal være fullt mulig å oppfylle smittevernkravene til myndighetene. Hold avstand og vask hendene. Hvis du har forkjølelsessymptomer i forkant av samlinga skal du ikke delta.