



# KRETSSAMLING LANGRENN FOR J/G 15-16 ÅR

Troms Skikrets inviterer til kretssamling for 15-16 åringer 10-12.september på Bardufosstun.

## PROGRAM

	<b>FREDAG 10.september</b>	<b>LØRDAG 11.september</b>	<b>SØNDAG 12.september</b>
<b>Frokost</b>		7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
<b>1.Økt</b>		09:00 – 11:00 Testløp skøyting i rulleskiløypa. Første start 10:00. 15/16 går 2 runder	08:30 - 11:30 Rolig langtur rulleski sammen med junior. Mot Rundhaugen. 2-3t.
<b>Lunsj</b>		12:00 – 13:00	12:00 – 13:00
<b>2.Økt</b>	17:30 – 19:00 Løp, spenst og hurtighet med staver	16:00 – 17:30 Styrke i gymsalen	Hjemreise
<b>Middag</b>	20:00	18:00	
<b>Sosialt</b>			
<b>Kvelds</b>	Utgår pga sein middag.	21:00	

*Det kan bli endringer i programmet.*

## **INFORMASJON**

**Pris:** Kr. 1400,- overføres Troms Skikrets konto 4715 02 03003 enten enkelt- eller klubbvis (sjekk hva som gjelder for din klubb).

**Trenere:** Jesper Abelsen Andreasen og Sigurd Aarthun

### **Pakkeliste:**

- Rulleskiutstyr: Ski, staver og sko til begge stilarter
- Hjelm og ekstra pigger
- Refleksvest
- Joggesko
- Staver til løping
- Godt med treningsklær etter værmelding
- Fritidsklær og toalettsaker
- Drikkebelte, sportsdrikk, energibarer
- Håndklær, sengetøy eller sovepose
- Egen treningsmatte om du har
  
- Godt humør og treningsvilje! ☺

**NB:** På grunn av smittevern vil håndklær, dyner og puter bli fjernet fra hytter og rom. Vennligst ta med egen sovepose/ dyne og trekk. Leie av håndklær og sengetøy avtales før ankomst slik at det er reid opp når dere kommer.

**Spørsmål?** Ta kontakt på mail: [troms@skiforbundet.no](mailto:troms@skiforbundet.no) eller direkte til Hanne Kristine tlf. 412 94 599 / Jesper tlf. 948 67 703