



KRETSSAMLING LANGRENN FOR J/G 15-16 ÅR

Troms Skikrets inviterer til kretssamling for 15-16 åringer 20.-22.august på Bardufosstun.

PROGRAM

	FREDAG 20.august	LØRDAG 21.august	SØNDAG 22.august
Frokost		7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
1.Økt		09:00 – 11:00 Hardøkt – Motbakkeintervall løp m/staver	09:00 – 11:30 Rolig langtur rulleski. Klassisk eller kombi.
Lunsj		12:00 – 13:00	12:00 – 13:00
2.Økt	17:30 – 19:30 Rulleski skøyting med hurtighet og hinderløype.	16:00 – 18:00 Rolig klassisk (fokus på teknikk) + styrke.	Hjemreise
Middag	20:00	19:00	
Sosialt			
Kvelds	Utgår pga sein middag.	21:00	

Det kan bli endringer i programmet og mulighet for morgen-yoga.

INFORMASJON

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

Trenere: Hanne Kristine Kroken og Jesper Abelsen Andreassen

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, energibarar
- 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 eller direkte med Hanne Kristine tlf. 412 94 599.