AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Til alle klubber i Agder og Rogaland Skikrets

Hovden 4.9.2014

INVITASJON TIL ÅPEN BARMARKSSAMLING I STAVANGER/SANDNES-OMRÅDET, 13-14.9.2014:

I henhold til samlingsplanen innkalles det til barmarks-samling i Stavanger/Sandnes-området lørdag 13.9 og søndag 14.9. Samlingen skal være en lavkost-samling og det legges opp til privat innkvartering. Første aktivitet starter lørdag kl. 10, så ingen trenger heller å ta fri fra skolen. Det gjenstår noe arbeid med anleggene for trening, dette vil det bli informert om i god tid før samlingen starter opp.

Pakking av ski til utvidet samling i Hintertux:

De som har meldt seg på utvidet samling i Hintertux og på felles reiseopplegg, skal i år reise med fly. Ski og preppekofferter skal kjøres ned med kretstreners bil. Alle løpere kan ta med 3 par ski (SL, SSL og SG) samt staver. På flyet kan løperne ta med 2 x 20kg bagasje og det forventes at resterende bagasje fraktes med fly. Ski og preppekofferter pakkes i kretstreners bil søndag etter siste treningsøkt. Ski skal ikke pakkes i skitrekk men det er en stor fordel om klubbene samler seg om å pakke staver i skitrekk-dette vil forenkle pakkingen i bilen.

Samlingen er åpen for: alle løpere

Overnatting: Overnatting organiseres privat hos de som bor i området. De sportslige lederne organiserer dette i fellesskap.

Kostnader:

	Kostnad
Overnatting m/mat	Kr. 0,-
Treneravgift	Kr. 380,-
Felleskostnader	Kr. 100,-
Sum	Kr. 480,-

I etterkant av samlingen vil kretsen foreta en avregning av kostnadsfordelingen i henhold til antall påmeldte deltakere. Kostnadsfordelingen vil omfatte treneravgift og dekning av felleskostnader. Hver klubb blir fakturert for sitt beløp.

Transport: Alle må selv sørge for transport til/fra samlingen samt nødvendig transport under gjennomføringen av samlingen.

Lagleder: Hver klubb oppnevner lagleder, og all informasjon går gjennom lagleder og sportslig ansvarlig.

Påmelding: Klubbvis påmelding på vedlagte skjema. Frist mandag 8.september.

Tema for samlingen: Gjennomføring av iron-man testen lørdag 13.9, koordinasjonstrening, og basistrening.

Husk å ta med: Treningstøy for innendørstrening og utendørstrening, drikkeflaske, regntøy, rollerblades, SL-staver og sykkelhjelm, terrengsykkel

Frammøte: Lørdag 13.9 kl. 10.00.

Informasjon om sted kommer senere.

Plan for samlingen:

Klokka	**Fredag 12.9**	**Lørdag 13.9**	**Søndag 14.9**
10.00 **12.30**		Iron-man test. Informasjon om sted kommer senere	Utholdenhetstrening på Solastranda. Løp og terrengsykkel
12.30-14.00		Pause. Felles lunsj?	Pause. Felles lunsj?
14.00 **16.00**		Koordinasjonstrening og imitasjonstrening på rollerblades. Info om sted kommer senere Husk sykkelhjelm.	Basistrening i sal. Informasjon om sted kommer senere **PAKKING AV SKI OG PREPPEKOFFERTER TIL TUX ETTER TRENINGEN**
18.00		Det jobbes med å organisere felles middag	
20.00		Løper- og trenermøte: Tema er kosthold	

Alle ønskes velkommen til høstens barmarkssamling.

Mvh

Hans Blattmann

Kretstrener