

Samling kretslag langrenn, Birkeland 15.-18.august

Ja nå er sommerferien på hell og vi vil invitere til samling for kretslag langrenn junior, Agder og Rogaland skikrets 15.-18.august.

Samlingsted: **Birkeland**

Oppmøte og overnatting: **Pust og Pes Tollnes, Tollnesveien 5, 4760 Birkeland**

Pål Heia driver senteret og kan kontaktes på mobil: 928 15 052

Trener ønsker at dere ankommer kl. 17.00 slik at vi er **klar til treningsøkt kl. 18.00.**

Ved behov for henting på tog/buss stasjon i Kristiansand eller Lillesand meld fra ved påmelding når du ankommer.

Alle henvendelser om henting tas til Tor Kjetil Svaland på mobil: 913 61 222

Ta med sovepose + liggeunderlag til overnatting. Håndklede o.l. i tillegg til utstyr du trenger til treningene.

Også fint om du tar med redningsvest, pga. det vil organiseres vannaktiviteter.

Torsdag

17.00 Oppmøte Pust og Pes, Tollnesveien 5

18.00 Kortintervall klassisk 4X45 sek, 4X30 sek og 4X25 sek.

20.00 Middag/kveldsmat

Fredag

8.00 Frokost

09.00 Langtur løp 3 timer.

12.30 Lunsj og foredrag OLT

16.30 Langtur skøyting 1,5 t.

19.00 Middag

Lørdag

08.00 Frokost

09.00 Løp + styrke tot. 2 t.

Vannaktivitet og grilling

16.30 Klassisk langtur 1-1.30 t.

Søndag

08.00 Frokost

09.00 Intervall skøyting motbakke 1.45-2 t

11.30 Lunsj

Rydding og avreise.

Møt på samling frisk og med overskudd til denne treningshelgen.



Ansvarlig klubb: Birkenes IL og Oddersjaa SSK

*Ansvarlig på samling og for treningsopplegg, **Renate B. Tjetland mob. 902 32 303***

Påmelding samling til inger.ravndal@lyse.net innen 12.august.

NB! Gi beskjed om behov for henting og telefonnummer vi kan nå dere på.

Mob.91708266 ved spørsmål.

Kontaktperson Birkeland: Tor Kjetil Svaland mob. 913 61 222 og Pål Heia mob. 928 15 052