

Samling kretslag langrenn, Feed 20.-22.september

Inviterer til samling for kretslag langrenn junior, Agder og Rogaland skikrets 20.-22.september.

Samlingsted: Feed Skiarena, Tonstad og overnatting blir også der.

Trener ønsker at dere ankommer Feed 16.30 slik at vi er **klar til treningsøkt kl. 17.30**.

Smør niste til reise, mat serveres ikke før økt.

Transport til samling får en samordne litt i de ulike klubbene, da transport med bil er enklest. Buss er også mulig.

Ta med dyne/pute trekk + laken eller sovepose, håndklede o.l. i tillegg til utstyr du trenger til treningene. Fint om noen også tar med egen madrass, siden vi blir mange som overnatter.

Deltakerne på samlingen får arbeidsoppgaver i forhold til matlaging og utvask.

Fredag

16.30 Oppmøte Feed skiarena

17.30 Skøyting med hurtighet og styrkestak 1.30t

20.00 Middag

23.00 RO

Lørdag

07.30 Frokost

08.30 Sprint klassisk (Prolog + heat) 2t

12.00 Lunsj

16.00 Løp + styrke 1.30t

18.30 Middag

20.00 Sosialt

23.00 RO

Søndag

07.00 Frokost

08.30 Langtur løp 3t

12.00 Lunsj

Avreise etter utvask



Møt på samling frisk og med overskudd til denne treningshelgen.

Ansvarlig klubb: **Sandnes IL** Kontaktperson: **Terje Nilsen** mob:98203769

Ansvarlig på samling og for treningsopplegg, **Renate B. Tjetland** mob. 90232303

Påmelding samling til inger.ravndal@lyse.net innen 16.09. Mob.91708266 ved spørsmål.

Gi beskjed ved påmelding om du trenger transport fra buss, Tonstad-Feed.