

Samling kretslag langrenn, Vikeså 11.-13.oktober.

Klar for samling igjen??

Vi inviterer til barmarksamling for kretslag langrenn, Agder og Rogaland skikrets 11.-13. oktober. Samlingen vil foregå på **Vikeså, Bjerkreim og overnatting blir på samfunnshuset like ved rulleskianlegget.**

Vi håper dere kan ankomme Vikeså slik at vi er **klar til en treningsøkt kl. 18.00.** Transport til samling blir enklest med buss, vi kan være behjelpelig med transport fra/til buss-stopp Vikeså.

Ta med liggeunderlag og sovepose i tillegg til alt utstyr du trenger på treningene.

PLAN FREDAG:

17.00-17.30 Oppmøte Vikeså

18.00 Skøyting med hurtighet.

20:00 Kveldsmåltid

23.00 RO

PLAN LØRDAG:

07.00 Frokost

08.30 13 staking 5-6X5 min i mindre grupper

12.00 Lunsj

16.30 Intervall hufs med staver 7X3 min

19:30 Middag

20.30 Sosialt

23.00 RO

PLAN SØNDAG:

7:00 Frokost

08.30 Langtur klassisk + styrke

12.00 Lunsj

Utvask og avreise ca. 13.30



Ansvarlig klubb: Bjerkreim IL og Kverneland SKI

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

Påmelding samling til inger.ravndal@lyse.net innen 07.oktober. Mob.91708266 ved spørsmål.

Gi beskjed ved påmelding om du trenger transport fra buss stop, Vikeså.

Evt. frafall etter påmelding pga. sykdom meldes på SMS til 91708266

Kontaktperson samling: Jan Øyvind Rekeland Mob.48103433