

Samling kretslag langrenn, Birkeland 28.-30.august

Ja nå er sommerferien på hell og vi vil invitere til samling for kretslag langrenn junior, Agder og Rogaland skikrets 28.-30.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. 17.30 slik at vi er klar til treningsøkt kl. 18.00.

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

Alle henvendelser om henting tas til Aud Sørbø Ausland mob.41284825

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

Fredag

17.30 Oppmøte Pust og Pes, Tollnesveien 5

18.00 Hurtighetsøkt/Kortintervall løp med staver.

20.00 Middag/kveldsmat

Lørdag

8.00 Frokost

09.00 Langtur klassisk rulleski 2-3 t.

12.30 Lunsj

16.30 Løp, spenst og styrke

19.00 Middag

Søndag

08.00 Frokost

09.00 Intervall skøyting rulleski 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 Oddersjø SSK

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

Påmelding samling til sibjerkr@online.no innen 21.august.

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

Sigmund Bjerkreim Mob. 95788548 ved spørsmål.

Kontaktperson Birkeland IL: Pål Heia mob. 928 15 052

Kontaktperson Oddersjø SSK: Aud Sørbø Ausland mob.41284825

Retningslinjer gitt fra Skiforbundet i forhold til koronasmitte følges. Alle som møter på samling må være friske!!



Klinikk proAktiv



Tlf. 51 61 54 00 | www.gjesdal-regnskap.no

