



Gjerstad IL inviterer til  
**sonesamling**  
lørdag 23. oktober



Sonesamlingen er tilrettelagt for alle som liker aktiviteter på rulleski og barmark f.o.m. 3. klasse t.o.m. juniorer innenfor Sone Øst i Agder og Rogaland skikrets. Deltakere fra andre soner er også velkommen.

**Hovedmål for sonesamlingen: løpere skal bli bedre kjent på tvers av klubbene.**

På samlingen skal deltakerne være i aktivitet utendørs, men det blir også opphold inne. Vi følger gjeldende regler for koronatiltak.

Program for utøverne:

- Kl. 1000: Fremmøte Vegårshei skule.
- Kl. 1015-1200: Rulleskiaktiviteter (skøyting) i anlegget VSA.
- Kl. 1200-1215: Skifting til tørt tøy og tørre sko, restitusjon: frukt og smoothie deles ut.
- Kl. 1215-1245: Biltur fra Vegårshei til Gjerstad ILs klubbhus på Fiane.
- Kl. 1300-1430: Lunsj og pauseaktiviteter.
- Kl. 1430-1530: Barmarksaktiviteter i nærområdet.
- Kl. 1530-1600: Stafetter.
- Kl. 1600: Takk for i dag!



**Påmelding:**

Send SMS med navn på deltaker, fødselsår og klubb til  
Tallak Olav Gryting 975 33 944  
senest innen mandag 18. oktober kl. 1800.

**Huskeliste**

matpakke, drikke,  
ekstra skift med tørt  
treningstøy, rulleski,  
staver, skisko, hjelm,  
ekstra par joggesko og  
drikkebelte.

Merk alt utstyr!

**Velkommen til sonesamling Øst!**

