



## KIRKENES & OMEGN SKIKLUBB – Flest mulig – lengst mulig!

Facebook: Kirkenes og Omegn Skiklubb

### INVITASJON TIL ULVANGSAMLING 7.-9. SEPTEMBER 2018 – KIRKENES

**Kirkenes & Omegn Skiklubb (KOS)** i samarbeid med Finnmark Skikrets har med dette gleden av å invitere til kretssamling barmark 7. – 9. september i Kirkenes. Samlinga er for utøvere fra og med 15 år (født 2004) og eldre - også for kl senior.

Utøvere kl junior og senior starter sin mobile treningssamling onsdag 5. sept. Disse ankommer Kirkenes fredag 7. September.

<b>Tidspunkt:</b>	7.-9. september 2018
<b>Innkvartering:</b>	Hesseng Flerbrukssenter fra kl 16:00 fredag 7. september
<b>Oppstart:</b>	Fredag kl 17:00. Ferdig skiftet til 1. økt Rulleski klassisk.
<b>Måltider:</b>	KOS serverer alle måltider – deltagende klubber faktureres i etterkant, etter kostander for overnatting og mat.

#### Treningsplan

Fredag 7. september:	Oppstart kl 17:00 ved Hesseng Flerbrukssenter. Rulleski klassisk. Kl 20:30 - Videoer fra dagens økt.
Lørdag 8. september:	Kl 09:00 - Intervall I 4/5 Elghufs med staver. Ved Verigas/ Skihytta. Kl 16:30 - Rulleski skøyting 1:30 – 2:00 timer. Mot Storskog/Elvenes. Kl 19:30 - Treningsprat og video – fra dagens økter.
Søndag 9. september:	Kl 09:00 - Rolig langtur terreng til Ketilvarden/ Sandnes.  Utsjekk; rydd rommene godt og sett de i den stand de var da dere kom fredag.

#### Trenere under samlinga:

Per Erik Bjørnstad, Alta IF, og Fred Inge Eilertsen, KOS. I tillegg vil disse assisteres av andre klubbtrenere. [Vegard Ulvang kommer i år også – og vil være tilstede fredag kveld og lørdag formiddag.](#)

#### Husk utstyr:

Klær for all slags vær – treningstøy, dusjsaker - liggeunderlag/madrass, sovepose - rulleski og staver for klassisk og skøyting (husk hjelm) – løpesko for terreng – drikkebelte - gul vest.

**Påmelding:** [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) **Frist: Onsdag 5. september**

**Kontaktpersoner KOS:** Overnatting: Stein Lind-Hansen, mob 99501320, mail: [steinliha@gmail.com](mailto:steinliha@gmail.com)  
Sportslig: Fred Inge Eilertsen, mob 48894227, mail: [fige2070@gmail.com](mailto:fige2070@gmail.com)

**VELKOMMEN til en forrykende treningshelg i Grensebyen Kirkenes!**