



KIRKENES OG OMEGN SKIKLUBB – Flest mulig – lengst mulig!

Facebook: Kirkenes og Omegn Skiklubb

INVITASJON TIL ULVANGSAMLINGEN 6.-8. SEPTEMBER 2019 KIRKENES

Kirkenes & Omegn Skiklubb (KOS) har med dette gleden av å invitere til barmarkssamling/ treningssamling helgen 6. – 8. September i Kirkenes . Samlingen er for utøvere fra og med 15 år (født 2005) og eldre - også for Senior.

Tidspunkt	: 6- 8 September 2019
Innkvartering	: Hesseng Flerbrukssenter fra kl 16:00 Fredag 6. september
Oppstart	: Fredag kl 17:30 Ferdig skiftet til 1. økt Rulleski klassisk.
Måltider	: KOS serverer alle måltider – deltagende klubber faktureres kr 800 pr deltager i etterkant som inkluderer overnatting på skole og alle måltider

Treningsplan

Fredag 7. September	: Oppstart kl 17:30 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 Elvenes/Storskog : kl 19:30 Treningsprat og video – fra dagens økter
Søndag	: Kl 09:00 Rolig langtur terreng til Ketilvarden / Sandnes
Søndag	: Utsjekk; rydd rommene godt. , -)

Trenere under samlingen :

Ole Martin Nesvold /Nordlysbyen Ski og

Fred Inge Eilertsen / KOS. I tillegg vil disse assisteres andre klubbtrenerne.



KIRKENES OG OMEGN SKIKLUBB – Flest mulig – lengst mulig!

Facebook: Kirkenes og Omegn Skiklubb

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 :

Via Min Idrett med frist : Onsdag 5. September

Kontaktpersoner KOS :

Overnatting : Stein Lind-Hansen mob 99 50 13 20 mail : steinliha@gmail.com

Sportslig : Fred Inge Eilertsen , mail : fige2070@gmail.com

***- VELKOMMEN til en forrykende treningshelg i Grensebyen Kirkenes-
Sportslig hilsen KOS***



EXTRA