



MILJØSAMLING NATRUDSTILEN 29. SEPTEMBER – 01. OKTOBER 2017

HVEM: 13 – 16 år jenter og gutter (født 02, 03, 04 og 05)

OPPMØTE: Oppmøte fredag 29. september ca kl 17.00 ved resepsjonen.

PROGRAM:

Fredag

1700 – Oppmøte og utdeling av nøkler i Kafeteria på Natrudstilen
1730 – Rulleski skøyting med teknikk, hurtighet og koordinasjon
1945 – Middag

Lørdag

Fra 0730 – Frokost
0930 – Hardøkt Elghufs sone i4/5
1200-Lunsj
Foredrag/seminar med SunnIdrett
1630 – Basisøkt med styrke, balanse og bevegelighet
1830 – Middag
2000 – Lagkonkurranser med premier

Søndag

Fra 0730 – Frokost
0900 – Rolig langtur løp på fjellet. Vi deler oss inn i flere grupper med mulighet for å løpe fra 1,5t-3t
1230 – Lunsj og utsjekk

KOSTNADER: Egenandelen blir på kr 2.100,- som dekker overnatting og lunsj/middag. Faktureres klubbene fra kretsen.

MÅLTIDER: Første måltid vil bli middag fredag kveld
All tørrmat til frokost samt ekstrabehov, må hver enkelt ta med seg selv.
Ikke frokost på kafeen.

UTSTYR: Treningstøy, sovepose eller sengetøy, håndklær, toalettsaker, tørrmat til frokost og evt. mellommåltid, drikkebelte og drikke til eget bruk.
Ta med godt med treningstøy for 2 økter PR. DAG.

Det er **viktig at alle har med seg sengetøy evt. sovepose!** Dette vil bli sjekket av trenerne og de som ikke har med seg, må leie av Sjusjøen hytteutleie og betale kr. 80,- pr, sett. Dette må den enkelte dekke selv.

Det vil bli oppsatt en trener som har ansvaret for en gruppe på 10 – 12 løpere.

NB:NB: **TRENERE: Hovedtrener er Ragnhild Hafsahl Karset, 909 58 332. Vi er avhengig av klubbtrener for å gjennomføre samlinga. Alle klubber må stille med minimum en trener, og deretter 1 pr. 5 påmeldte løpere.**

Kretsen dekker egenandelen for trenere som blir tildelt oppgaver under samlinga.

PÅMELDING: Online påmelding senest 22. september