



## JENTESAMLING TORSBY 6. – 8. OKTOBER

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

**OPPMØTE:** Oppmøte fredag 6.okt ca kl 17.45 Valbergsengen.

### **PROGRAM:**

#### **Fredag**

1745 – Oppmøte Valbergsengen, innsjekk rom  
1800 – Basisøkt; oppvarming ballspill, deretter spenst,  
basisstyrke og koordinasjon  
2000 – Middag

#### **Lørdag**

Fra 0730 – Frokost  
0930 – Hardøkt Elghufs i Alpintbakken  
1200 – Lunsj  
1530 – Skøyteøkt i tunellen, fokus på teknikk. Lengde ca. 1,5t  
1830 – Middag, pizza i Torsby sentrum

#### **Søndag**

Fra 0730 – Frokost  
0900 – Klassiskøkt i tunellen, fokus på teknikk. Lengde 1,75-2t.  
1130 – Lunsj og utsjekk

**KOSTNADER:** Egenandelen blir på kr 2.100,- som dekker overnatting og alle måltider  
Faktureres klubbene fra kretsen.

**MÅLTIDER:** Første måltid vil bli middag fredag kveld  
Det vil bli 3 måltider lørdag og 2 måltider søndag.

**UTSTYR:** Treningstøy, toalettsaker, ski, skismøring og drikkebelte og drikke til eget bruk.  
Ta med godt med treningstøy for 2 økter PR. DAG.  
Alle stiller med ferdigpreparerte ski.

**NB:NB:** **TRENERE:** Hovedtrener er Ragnhild Hafsahl Karset.

**PÅMELDING:** Online påmelding senest 29. september