

# Invitasjon til samling med

# VOSZA<sup>❖</sup>Langrenn

## junior, 25.-27.10.19

Siste helg i oktober samlast juniorløparar frå Vossalangrenn og Hordaland skikrets på Voss. Denne samlinga har blitt ein fin tradisjon me håper juniorløparane vil halda fram med.

Trenarar vert Tore Tveito og Marius Prestegård frå Vossalangrenn. I tillegg vert det med trenar frå skikretsen.

**Oppmøte:** Arenahuset i Voss Ski og Tursenter fredag 26.10 kl 17.30.

### Program:

**Fredag** kl 18.00 Langtur rulleski klassisk med innslag av snøggleik  
kl 20.00 *Kveldsmat*

**Laurdag** kl 08.00-09.00 *Frukost*  
kl 09.00 1. økt: Intervall rulleski skøyting I4/I5.  
kl 11.30 *Lunsj* 2. økt  
kl 16.00 2. økt: Langtur jogg ca 1,30  
kl 18.00 *Middag*

**Sundag** kl 08.00-09.00 *Frukost*  
kl 09.00 Langtur jogg ca 3 timar, evt kombiøkt  
ca kl 12.30 *Lunsj*  
Rydding, vask og avreise

Det kan koma endringer pga vær og føreforhold.

Ta med:

- Godt med treningsklær
- Lue og hansker (vinteren nærmar seg!)
- **Rulleski og staver til klassisk og skøyting.**
- **Stavar til elghufs/skigang (i tilfelle dårlege rulleskiforhold)**
- Ekstra rulleskipigg
- Skisko for klassisk og skøyting
- Hjelm
- Joggesko
- **Sengekle og handkler**
- Drikkebelte
- Sjokolade til langtur på søndag.
- Treningsiver og godt humør!

**Pris** for løparar som ikkje er medlem av Vossalangrenn er kr 1100,- Dette må betalast inn på konto 3480.11.96561 innan torsdag 24.10. for at påmelding skal vera gyldig.

Vossalangrenn dekker kostnadane for sine medlemmer.

Me venter at alle deltakar på samlinga bur i Arenahuset heile samlinga!

Løparane må hjelpa til med tillaging og rydding av måltider og vask av rom og fellesareal på søndag.

Påmelding til Tore Tveito på [ttveito@hotmail.com](mailto:ttveito@hotmail.com) innan onsdag 23.10.2019

**Vel møtt!**