

# KRETSSAMLING PÅ OSTERØY 21 – 23 JUNI 2019

Osterøy IL / Langrenn inviterer langrennsjuniorane i Hordaland skikrets til

Kretssamling fredag 21. juni – søndag 23. juni.

Overnatting i klasserom på Valestrand barneskule / Valestrandsfossen.

Frammøte på Valestrand skule kl. 17 fredag.

Alle måltider vert servert på skulen, men ta med niste til første økta fredag.

Varm mat serveres etter første økta.

TRENARAR: Lars Braatehen Reigstad, Eirik Mjelde Brakvatne, Johnny Mostrraum og Torbjørn Småland.

LEIARAR FOR MAT OG INNKVARTEING:

Björg 90888601

Marit 95202649

Lillian 97608605

ALLE TEK MED : Liggeunderlag / madrass /sovepose/dyne

Refleksvest

Treningklede til Rulleski / jogging / fjelltur ( også sko )

Rulleski for klassisk og skøyting

Hjelm

Samlinga vert avslutta søndag kl. 1600

Kostnader vert fakturert til klubben i etterkant, kr. 1200.- pr utøvar

BINDANDE påmelding til Robert Skjerping innan 15. juni.

[rskierpi@online.no](mailto:rskierpi@online.no) 48430234

VELKOMMEN

TRENINGSPLAN JUNIORSAMLINGA :

FREDAG Rulleski klassisk

Roleg langtur med innlagt hurtighet, 1,45 – 2 timar

LAURDAG Rulleski skøyting

Testløp 8,8 km gutar og 6,5 km jenter i lett stigning.

ØKT 2 Spenst, hurtighet og styrke.

SØNDAG Langtur kombinasjonsøkt

Ca. 1,5 time rulleski klassisk og 1,5 time springing i fjellet.