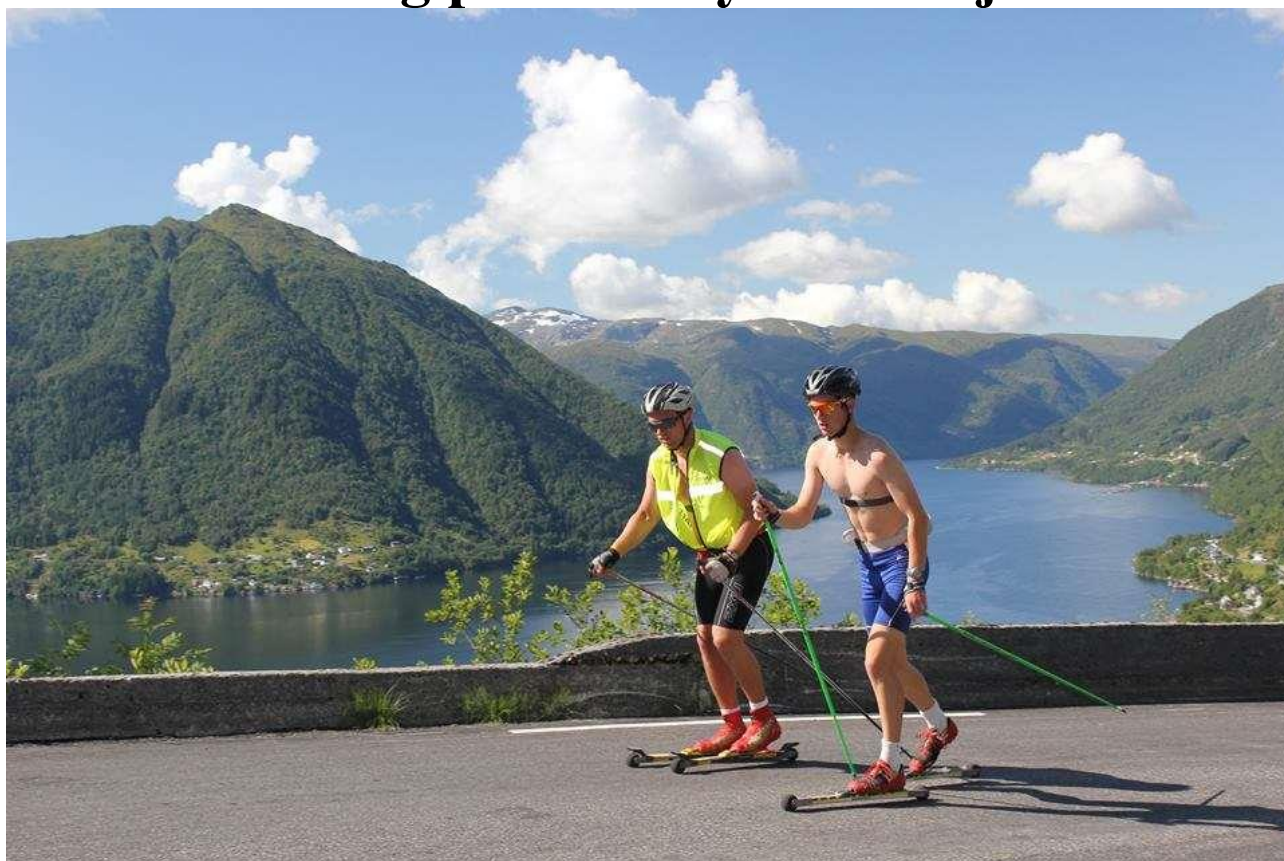




## Kretssamling på Osterøy 24. - 26 juni 2022



Osterøy IL Skigruppa inviterar langrennsjuniorar i Hordaland skikrets til kretssamling fredag 24 juni - søndag 26 juni.

Overnatting i klasserom på Osterøy ungdomsskule / Lonevåg.  
Frammøte på Osterøy ungdomsskule klokka 17.00 fredag.

Utøvarane får servert alle måltid, og dei vert servert på skulen.

**TRENARAR:** Emil Hosøy, Eirik Brakvatne Mjelde, Lars Braathen Reigstad, Lars Olav Brattabø, Johnny Mostråum.

### LEIARAR:

- Johnny Mostråum 41663292
- Åge Myking 91834396

### ALLE TAR MED FØLGJANDE UTSTYR :

- Liggjeunderlag / madrass / sovepose
- Refleksvest

- Treningskler til rulleski / jogging / fjelltur
- Rulleski for både klassisk og skøyting
- Hjelm

#### **TRENINGSPLAN:**

- Fredag 24 juni:
  - Rulleski, klassisk, roleg langtur 1,45-2,15 timar
- Laurdag 25 juni:
  - 1. økt: Testløp rulleski skøyting 8,8 km og 6,5 km. Lett stigning. Vil finne stad i lite trafikkert område.
  - 2. økt: Spenst, hurtighet og styrke.
  - Kveld: Sosialt samvær med matøkt, leik og morro.
- Søndag 26 juni:
  - Roleg langtur rulleski klassisk. Bytte til joggesko midtvegs og spring i fjellet. 3-3,5 timar.

Samlinga er slutt søndag ca klokka 16.00.

Kostnader vert fakturert til aktuelle klubbar, 1500 kr pr. utøvar.

Bindande påmelding til Johnny Mostraum innan 17. juni.  
[jmostraum@gmail.com](mailto:jmostraum@gmail.com) / 41663292