



**Norges
Skiforbund**
Hordaland Skikrets



Invitasjon Kretssamling Stord laurdag 29. – søndag 30. oktober
aldersgruppa 11 – 14 år (konkurransklassane til komande vinter)

Laurdag 28.10

1000-1100 Ankomst Frå Bergen/Voss(Haljem) ferje 09.25 ev. 09.50. Frå Ranavik ferje 09.05.

Transport frå Sandvikvåg ved ferjekai. Transport frå Skjersholmane – etter avtale.

1100 – 1130 Lett mat.

1200 Trening. Rulleski agility: Fart og elementer i ulikt terreng.

1400 – 1500 Lunsj

1700 O-løp/terrengløp – styrke og bevegelighet.

1930- Pizzakveld☺

Kl 2100 Konkurransar/ underhaldning.

Kl 2300 Natt

Søndag 29.10:

Kl 0715-0800 Frukost

Kl 0830-1100 Frå fjord til fjells! Kombinasjonsøkt med rulleski og løp/gange opp skjerpatrappene.

Rulleski klassisk (ta med klasiske stavar og sko. For dei som ikkje har klassisk ski, så er det til utlåns – gi beskjed).

1200-1300 Lunsj.

1340 Buss retur Sandvikvåg ev. Skjersholmane etter rennet.



**Norges
Skiforbund**
Hordaland Skikrets



Ta med:

Rulleski friteknikk og klassisk om ein har.

Stavar for friteknikk og klassisk

Refleksvest

Hjelm

Sovepose og madrass (oppblåsbar eller liggeunderlag)

Lett sekk

Treningskler for haustver og allsidig aktivitet.