

Hovudlandsrenn-samling i Voss Ski og Tursenter

Hordaland skikrets i samarbeid med Vossalangrenn inviterer til samling for jenter og gutar fødd 1999-2000 2.-4. januar 2015 i Voss Ski og Tursenter.

Me skal bu i Arenahuset oppe i anlegget. Det vert ei økt fredag og to økter laurdag før me avsluttar med Viljarrennet i fristil på sundagen kl 13.00. Alle må hugse å melde seg på rennet sjølv via www.minidrett.no

Pris for samlinga vert kr 800,- pr person. Betalast kontant ved ankomst.

Oppmøte fredag kl 18.00 i Arenahuset. Økta fredag starter kl 18.30

Program:

Fredag

Kl 18.30 1 økt. Skøyting kortintervaller, hurtigheit.

Kl 20.30 Kveldsmat

Kl 23.00 Godnatt!

Laurdag

Kl 08.00 Frukost

Kl 09.00 Klargjøring for økt, smørja ski.

Kl 09.30 1. økt. Klassisk fokus på teknikk, filming.

Kl 12.00 Lunsj

Kl 14.00 Gjennomgang av video

Kl 16.30 2. økt. Skøyting, hurtigheit, stafetter, leik.

Kl 18.30 Middag.

Kl 19.30 Felles sosialt

Kl 21.00 Kvelds

Kl 23.00 Godnatt!

Sundag

Kl 09.00 Frukost (smør nistepakke)

Kl 10.00-11.00 Pakking og rydding av rom

Kl 11.00 Klar for Viljarrennet!

Hugs å ta med:

- Ski og stavar for klassisk og skøyting. Skia skal vera ferdig sikla og børsta. På klassisk skia skal det vera smelta inn grunnvoks (Grønn Toko, blå ekstra eller liknande) i smøresonen.
- Festesmurning, kork og skrape.
- Skisko, til klassisk og skøyting
- Joggesko
- Innesko/tøfler til å bruke inne i Arenahuset
- Treningsklede
- Hansker og luer
- Drikkebelte
- Toalettsaker
- Sengekle og håndkle
- Godt humør og treningsiver!

Påmelding til Tore Tveito på epost: tveito@hotmail.com innan 21.12.14

NB! Oppgje størrelsen du bruker på Swix-klær ved påmelding.

VELKOMEN TIL SAMLING!