

KRETSSAMLING PÅ OSTERØY 24-26 JUNI 2016



Osterøy IL/Langrenn inviterer langrennsjuniorar i Hordaland skikrets til kretssamling torsdag 23 juni - søndag 26 juni.

Eldre juniorer 19-20 år oppmøte torsdag, yngre juniorer 17-18 oppmøte fredag.

Overnatting i klasserom på **Danielsen ungdomsskule** / Valestrandsfossen.

Frammøte på Danielsen skule kl 17 både torsdag og fredag.

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

Varm mat serveres etter første økta.

TRENARAR : Emil Hosøy, Eirik Brakvatne Mjelde, Lars Braathen Reigstad, Johnny Mostrum, Torbjørn Småland.

LEDARAR :

Bjørg Olaug Braathen Reigstad 90888601

Marit Brakvatne Mjelde 95202649

Lillian Gjerstad Skjerping 97608605

ALLE TEK MED FØLGJANDE UTSTYR :

Liggeunderlag / Madrass / Sovepose

Refleksvest

Treningskle til Rulleski / Jogging / Fjelltur

Rulleski for både klassisk og skøyting

Hjelm

TRENINGSPLAN

Torsdag 23 juni

Løpeintervall i kupert terreng/motbakke 19/20 år.

Fredag 24 juni

1 økt: Rulleski, klassisk, rolig langtur 1,45-2,15 t (19-20 år)

2 økt: Rolig langtur, springing i terrenget, ca 2 timer. Alle.

Lørdag 25 juni

1 økt: Testløp rulleski skøyting 8,8 km og 6,5 km. Lett stigning. Vil foregå i lite trafikkert område

2 økt: Spent, hurtighet og styrke.

KVELD: Sosialt samvær med matøkt, lek og moro.

Søndag 26 juni.

Rolig langtur rulleski. Klassisk/Skøyting. Bytte av stilart midtvegs. 3-3,5 t.

Samlinga avsluttes ca kl 16.

Kostnader vert fakturert til de aktuelle klubber, 1200 kr pr. utøver i 2 dager. 1600 kr pr utøver i 3 dager.

Bindende påmelding til Bjørg Olaug Braathen Reigstad innan **14 juni.** breigsta@online.no
/ 90888601