

Invitasjon til kretssamling i langrenn 28 – 30. august

Aldersgruppa 2000 - 2003

Stord il inviterer til kretssamling og rulleskirenn på Prestegardsskogen

Trenere: Bernt Rusten, Hordaland Skikrets, Sigurd Sandvold, og Stian Engevik.

Program:

Fredag 28.08:

Kl 1800-1830 Oppmøte og registrering Prestegardsskogen Idrettshall.

Kl 1900-2030 Styrketrening i Nordbygdohallen/ute i prestgardsskogen

Kl 2130 Kvelds, brødmatt

Kl 2300 Natt

Laurdag 29.08:

Kl 0730-0830 Frukost

Kl 0900-1100 Rulleskiøkt Skøyting.

Kl 1200 Lunsj, varm

Kl 1400 Fjelltur

Oppdelt etter alder og ferdigheter

Kl 1900-2030 Middag (grilling)

Kl 2030. Sosialt

Kl 2300 Natt

Sundag 30.08:

Kl 0730-0830 Frukost, brødmatt

0900-1030 Rulleskiøkt klassisk teknisk.

1100-1130 Lunsj, brødmatt(smør niste til etter rennet)

1300 Rulleskirenn klassisk

1600 Heimreise

Praktisk Info:

Utøvara fra Bergen-Voss tar ferja frå Halhjem kl 1600. Vert henta i Sandvikvåg 1645.

Det går skysst for dei som ikkje vert henta tilbake til ferja i Sandvikvåg søndag kl 1645, etter krettsrennet. Ferja ankommer Halhjem kl 1725.

Stord IL har ski for utlån, dersom det er nokon som mangler rulleski.

Ta med treningstøy for inne og utebruk x2. Klassisk og skøyte rulleski, drikkebelte, joggesko, Innesko, hjelm, liggeunderlag og sovepose.

Bindande påmelding innan fredag 15.08. Klubbane vert ettersendt med kr. 600,- pr. deltakar.

Det vert lagd ut eigen påmelding på rulleskirennen på sundagen.

Lommepenger ca kr. 150,-

Ta med niste før første økt fredag.

Idrettshallen ligg rett ved den fantastiske rulleskiløpa vår i Prestegardskogen.

Ta kontakt med Stian Engevik, tlf 922 27511, Epos: stian@engevikbyggsenter.no om De lurer på noko.