



OSTERØY IL INVITERER JUNIORLØPERE (LANGRENN) TIL KRETSLAGSAMLING PÅ OSTERØY FREDAG 27.JUNI – SØNDAG 29.JUNI.

Overnatting på Valestrand skule.

Frammøte på Valestrand skule kl 17.

Mat blir servert på skulen, men ta med niste til første økta.

Varm mat blir servert etter 1 økt.

Trenere: Emil Hosøy, Eirik Brakvatne Mjelde, Lars Braathen Reigstad, Johnny Mostrøm

Ledere: Linda Tvedt og Bjørg Olaus Braathen Reigstad.

ALLE TEK MED FØLGJANDE UTSTYR

Sovepose, liggeunderlag/ madrass.

Joggeutstyr

REFLEKSVEST!!!

Rulleski klassisk

Rulleski fri

Hjelm

TRENINGSPLAN

Fredag 27.06

KL. 18.00 Klassisk rulleskiøkt 1 ½-2 timer.

Lørdag 28.06

Kl. 09 Testløp rulleski-skøyting 8,8 km og 6,5 km. Lett stigning. Vil foregå i lite trafikkert område, fra Lonevåg til Storavatnet.

Kl.16 Spenst og styrke ute på kunstgrasbana, ved fuktig vær i gymsalen, Ca 1 ½ time.

Kveld sosialt samvær med matøkt.

Søndag 29.06

Kl.09.30. Kombiøkt, først rulleski klassisk – frukt+drikke –fjelltur.Ca 3 timer.

Samlinga blir avslutta ca. kl. 16.

(Kostnader blir fakturert til de aktuelle klubber pr. utøver)

BINDENDE PÅMELDING INNEN FREDAG 6 JUNI 2014 TIL

Linda Tvedt – tlf. 91872924

E-post: lintve6@gmail.com

Bjørg Olaus Braathen Reigstad – tlf. 90888601

E-post: bregsta@online.no