



HORDALAND
SKIKRETS

Program for kretssamling

med

VOSZA⁺langrenn

junior veke 44, 2015

Oppmøte: Arenahuset i Voss Ski og Tursenter fredag 30.10 kl 17.30.

Program:

Fredag kl 18.00 Oppvarming jogg, intervall elghufs/løp med staver I4/I5.

kl 20.00 Kveldsmat

Laurdag *kl 08.00-09.00 Frukost*

1. økt kl 09.00 Intervall rullleski skøyting I3

kl 11.30 Lunsj

2. økt kl 16.00 Oppvarming jogg, spenst, snøgleik, styrke

kl 18.00 Middag

Sundag *kl 08.00-09.00 Frukost*

kl 09.00 Langtur jogg i myra ca 3 timar.

kl 13.00 Lunsj

Rydding, vask og avreise

Det kan koma endringer pga vær og føreforhold.



Ta med:

- Godt med treningsklær
- Lue og hansker (vinteren nærmar seg!)
- Rulleski og staver til klassisk og skøyting. Ta med til begge stilarter, kan verta endringer pga vær og føre.
- Stavar til elghufs/skigang
- Hodelykt
- Ekstra rulleskipigg
- Skisko for klassisk og skøyting
- Hjelm
- Joggesko
- Sengekle og håndkler
- Drikkebelte
- Sjokolade til langtur på søndag.
- Treningsiver og godt humør!

Pris for løparar som ikkje er medlem av Vossalangrenn vert kr 800,- Betalas kontant ved ankomst. Vossalangrenn dekker kostnadane for sine medlemmer.

Påmelding til Tore Tveito på ttveito@hotmail.com innan søndag 25.10.