



Treningsamling –Røldal 6 -8 .mai 2016 : Gutar født 2001-02

Overnatting : Røldal Hyttegrend i Røldal (ved kyrkja)

Program :

Fredag :

Oppmøte Røldal Hyttegrend : kl. 15-17.00

Overnatting i hytter (god standard)

Kl. 18.00 : Styrketrening i Røldal Grendahus

Kl. 19.30 : Middag Røldal Hyttegrend

Etter middag - samling i peisestova med trenerane Vebjørn Turtveit og Gaute Kvåle.

Laurdag :

Kl. 07.30 Frukost

Kl. 09.00 : Avreise til Håradalen med minibuss – ski

Kl. 13.00 : Mat (brødmatt)

Kl. 17.00 : Spinningøkt – ved Dag Sverre Ekkje

Kl. 19.30 : Middag – Røldal hyttegrend

Etter middag – konkurranse , moro (?). Me får sjå kva me kan få til i lag !

Søndag :

Kl. 07.30 : Frukost

Kl. 09.00 : Avreise til Håradalen med minibuss – ski

Kl. 13.00 : Mat

Kl. 14.00 : Avslutning

Dersom ikkje er gode forhold for skigåing blir det rulleski !

Treningsutstyr :

Ski /stavar – fristil

Rulleski –fristil (husk piggar) + refleksvest

Treningstøy for både inne og utandørs

Joggesko - utebruk

Joggesko – inne

Drikkebelte/ sportsdrikk + eventuelt drikkeflaske til spinningsøkt + lite handkle

Sengetøy –helst ikkje sovepose

- Kan og leigast til kr. 70,- pr. person

Husk dusjehandkler !

Mat / middag står arrangøren for.

Trenerar : Vebjørn Turtveit og Gaute Kvåle m.fl.

Nødvendig transport : Røldal IL stiller med minibuss(ar).

Røldal IL – skigruppa ønskjer alle velkomen til ei morosam og lærerik helg i Røldal !

Påmelding:

Påmeldingsfrist er 1. mai. Sjå mailadressa under.

Dersom spørsmål om noko : Kontakt Lars O. Seim – tlf. 90962584 eller

E –post : bygdeteneste@gmail.com

PS! Pris per deltakar kjem ein tilbake til innan 24. april(vert oppdatert på heimesida)

