



Åpen samling Molde 26.-28.09.2025

Molde og Omegn IF i samarbeid med Møre og Romsdal Skikrets inviterer til åpen lagrennssamling i Molde.

I forbindelse med samlinga vil det bli et rulleskirenn på søndag. Team Elon Midt-Norge vil være i Molde på samling i denne perioden og vil også delta på rulleskirenn.

- Aldersgruppe 6 – 20 år
- Samlinga går fra fredag ettermiddag 26. september og avsluttes søndag 28. september.
- Påmelding Isonen - link til samling: <https://isonen.no/event/cmerkikx101euc001bn66921d>

Pris 200 kr. De som ikke har idretts id kan sende e-post til **Knut Inge Orset** knuors@gmail.com

- Påmelding til rulleskirenn søndag i Isonen: <https://isonen.no/event/cmead59g501pcjm0109wvyst4>
- Overnatting kan dere bestille i hytter/leiligheter hos Kviltorp Camping: www.kviltorpcamping.no

Vi deler opp i 3 grupper etter alder, men vi gjør tilpasninger etter behov.

- Gruppe 1: 15 år og eldre
- Gruppe 2: 11-14 år
- Gruppe 3: 6-10 år

Kontaktperson:

Knut Inge Orset knuors@gmail.com Tlf: 95 15 14 94



-foLe artig i MOI!



Tidsplan

Dag	Tidspunkt	Gruppe	Sted	Varighet	Hva
Fredag	18.00	Gruppe 1	Skaret Skisenter	1.15 t	Barmarksøkt/løp: Oppvarming, spenst, hurtighet og styrke
Lørdag	09.00	Gruppe 1		1.30 t	Økt sammen med Team Elon Midt-Norge
Lørdag	10.00	Gruppe 2	Skaret Skisenter	1.30 t	Barmark. Inspirasjonsøkt barmark i regi av Skiklubbutvikler i MRSK. Dette er en økt både for utøvere og trenere.
Lørdag	10.00	Gruppe 3	Skaret Skisenter	1.30 t	Rulleski
Lørdag	12.00	Alle	MOI brakka		Lunsj
Lørdag	15.00	Gruppe 1	Skaret Skisenter	1.30 t	Rulleski
Lørdag	15.00	Gruppe 2	Skaret Skisenter	1.30 t	Rulleski
Lørdag	15.00	Gruppe 3	Skaret Skisenter	1.30 t	Barmark. Inspirasjonsøkt barmark i regi av Skiklubbutvikler i MRSK. Dette er en økt både for utøvere og trenere.
Lørdag	18.00	Alle	MOI brakka		Pizza
Søndag	10.00	Alle	Skaret Skisenter	1.00	Oppmøte og oppvarming
Søndag	11.00	Alle	Skaret Skisenter		Rulleskirenn. Sprint – friteknikk. Klasse fra 6 år og oppover. Påmelding i Isonen.

