



# Kretssamling alpint

## For U12 og yngre

### Grong skisenter 13-15 mars 2015



Invitasjon til kretssamling i alpint i Grong skisenter i regi av AK i Nord-Trøndelag og Grong IL alpint. Endelig skal vi samles igjen til en flott samling for alpinmiljøet i Nord-Trøndelag.

Program:

#### **Fredag 13.mars**

18.00: Velkommen i varmestua

18.15: Grunntreningsøvelser

19.30: Trening porter med besiktigelse

#### **Lørdag 14.mars**

10.00: Oppmøte i varmestua

10.10: Grunntreningsøvelser

11.30: Matpause

12.30: Trening porter (Besiktigelse og kjøring)

14.00: Treningsrenn i samme løype

15.00: Avslutter dagens skiøkt

17.00: Klatring i Gronghallen

19.30: Pizzabuffé i Åttekanten

#### **Søndag 15.mars**

10.00: Grunntreningsøvelser

11.30: Pause

12.30: Trening porter

15.00: Samlingen avslutter

For de som ønsker overnatting, finnes det flere muligheter. Som i fjor har vi leid Rødekorshuset i Grong sentrum. Inneholder fellesrom med sofaer, kjøkken, dusj og en stor sal for å sove i. Der blir det mulighet for gratis overnatting (Dekket av Nord-Trøndelag skikrets). Men dere må ta med liggunderlag og sovepose og sove i god gammeldags «Dunge».

### **For annen overnatting i Grong**

Hotell Grong – [www.hotellgrong.no](http://www.hotellgrong.no) +47 74 31 20 00

Namsentunet – [www.namsentunet.no](http://www.namsentunet.no) +47 74 33 00 00

Heia Gjestegård – [www.heia-gjestegard.no](http://www.heia-gjestegard.no) +47 74 31 24 60

Bjørgan hyttetun +47 74 31 27 00

Bjørgan Leiligheter +47 74 31 27 00

Påmelding innen torsdag 12.mars kl.18.00. : [kurtare@namdals.fhs.no](mailto:kurtare@namdals.fhs.no)

Info som trengs i påmeldingen: Navn, alder, bosted/klubb, epost, tlf og hvor mange/hvilke av dagene dere blir med, om dere ønsker å bo på Rødekorshuset.

Priser heiskort:

Se prisoversikt på <http://grong-skisenter.no/heiskort/>

Håper du setter av helga til en morsom og lærerik opplevelse i alpint!

Med hilsen

Kurt Are Lona

Grong IL alpint

mob: 90130040