

**Invitasjon til åpen samling for 15- 16 år i Lierne 2.-4. oktober 2015**

***I samarbeid med Lierne IL, ski, inviterer langrennskomiteen til samling for 15 og 16-åringer fredag 2. oktober – søndag 4. oktober.***



**Oppmøte: Liernehallen fra kl 18.30 fredag 2. oktober (klar til første økt kl 19.30)**

Innkvartering Stortangen skole (flatseng)

Frist for påmelding: Tirsdag 29. oktober. Påmelding via [QuestBack](#)

Deltakeravgift: kr. 700,- pr. pers. - faktureres klubbene i etterkant av samlinga. Påmelding = faktura



### Treningsplan

	1 økt	2 økt
2/10		Basisøkt (økt starter 19.30)
3/10	Elghufs	Rulleski, skøyting
4/10	Langtur	Hjemreise etter lunsj

Torstein Østnor vil ha hovedansvaret for treningene.

### Utstysrliste:

-Treningstøy, flere skift

- Joggesko for bruk i terrenget evt. O-sko, innesko
- Skisko
- Drikkebelte
- Rulleski for skøyting
- Rulleskistaver (husk ekstra stavpigger!!)
- Hjelme og refleksvest/gul jakke - påbud om begge deler!!
- Sovepose eller dyne med dynetrekk, pute med putetrekk, laken, håndklær
- Toalettsaker og annet personlig utstyr

**Det er ikke nødvendig å ha med madrass/liggeunderlag, madrasser lånes ut!**

Spørsmål i forhold til overnatting m.m, kontakt Morten Elvseth, Lierne Ski, tlf eller leder i LK Bente Estil 48 25 46 74

Velkommen på samling!!!

Langrennskomiteen NTS