

## **Invitasjon til åpen ungdomssamling i Meråker 7.-9. oktober 2016.**

NTS/LK og IL Varden Meråker/MVS arrangerer åpen ungdomssamling for aldersgruppen 15-16 år fredag 7. oktober – søndag 9. oktober. Samlingssted er Meråker, med base på Meråker videregående skole.

### **Program:**

Oppmøte i Meråker fredag den 7. oktober med innsjekk fra kl. 1800. Start treningsøkt kl. 1900. Kveldsmat kl. 2100. Samlingen avsluttes søndag etter lunch.

Innkvartering på flatseng på Meråker videregående skole og alle måltidene blir i kantina på MVS. Meråker stiller med madrasser, så ikke nødvendig å ta med det, men laken, sovepose og hodepute må hver enkelt ta med seg.

Det vil i tillegg bli invitert til åpen juniorsamling som starter fredag til samme tid og avsluttes tirsdag etter lunch.

### **Treningsprogram/plan:**

Fredag kveld: Oppvarming og basis-styrke

Lørdag formiddag: Distanse rulleski S

Lørdag ettermiddag: Løp med spenst/hurtighet

Søndag formiddag: Kombilangtur rulleski K og løping

### **Utstyr:**

- Utstyr for rulleski, klassisk og skøyting (husk ekstra stavpigger)
- Hjelm og refleksvest/gul jakke – påbud om begge deler!
- Joggesko for å løpe i terrenget.
- Treningsklær for innebruk, løping og rulleski.
- Barmarkstaver
- Drikke belte
- Sovepose eller dyne med dynetrek, pute med putetrek, laken, håndklær.
- Toalettsaker og annet personlig utstyr.

### **Kostnad:**

Stipulert pris for samlingen er kr. 750,-. Faktura sendes klubb i etterkant av samlingen. Bindende påmelding – påmelding er lik faktura

## **Påmelding:**

Påmelding via QuestBack – **Påmeldingsfrist 2. oktober.**

[Påmeldingslink](#)

## **Spørsmål:**

Meråker vgs: Frode Estil, mob.: 977 85 380

NTS/LK: Bente Estil, mob.: 482 54 674