

Åpen dagsamling for 13-16 år lørdag 29. august.

NTS/LK i samarbeid med IL Aasguten arrangerer åpen dagsamling i langrenn for 13-16 år lørdag 29. august. Samlingssted er Åsen.

Program:

Oppmøte ved klubbhuset på Åsen kl. 0900. Ta av ved butikken og følg veien 150 meter forbi skolen.

Det vil bli gjennomført 2 økter med lunsj i mellom øktene. Samlingen avsluttes ca. kl. 1500 ved klubbhuset på Åsen.

1 økt: Intervall rulleski skøyting

Det serveres lunsj i henhold til smittevernsreglementet for matservering.

2 økt: Rolig langtur løping

På grunn av smittevern i henhold til Covid19 blir det ikke tilbud om dusj i forbindelse med samlingsdagen.

Ha med ombytte til å ha mellom treningsøktene.

Utstyr:

Utstyr for rulleski skøyting

Hjelm

Joggesko for å løpe i terrenget

Treningsklær for løping og rulleski.

Varme klær ved behov for å ha mellom øktene

Kostnad og påmelding:

Samlingen er gratis.

Påmelding via [QuestBack](#) – Påmeldingsfrist mandag 24. august.

Spørsmål kan rettes til:

IL Aasguten: Torbjørn Ekle, mobil 909 99 197

NTS/LK: Elisabeth Aavik, mobil 924 08 017

Arrangørene ønsker alle velkommen på samling!