

Velkommen til sonesamling på Steinkjer

Steinkjer Skiklubb og Team Innherred i samarbeid med NTS inviterer til treningssamling for klasser 13-16 år (2006-2009). Alle klubber i området er velkommen. For 15-16 år tilbys det overnatting i Lia ved Steinkjer skistadion. For 13-14 år dagsamling den 21.08.

Tid: Lørdag 21.august og Søndag 22.august

Sted: Steinkjer skistadion

Deltakeravgift: Gratis for 13-14 år. Kan bli en liten avgift for 15-16 år, avhengig av støttebeløp

Ski/utstyr: Alle må ha rulleski, staver, skisko for skøyting og hjelm. Har utlånsrulleski ved behov. Joggesko og byttetøy. 15-16 år også innetreningstøy og utstyr til overnatting (presiseres senere)

Påmelding:

Google skjemalink:

<https://forms.gle/mGHtpwwrNcNHDQcG9>

Program 13-14 år (2008-2009):

Lørdag 21.08

Økt 1: Oppmøte kl 1000. Felles gjennomgang av løype for rulleskirennnet. Rulleskirenn skøyting fra kl 1100 (egen påmelding innen 18.08:

<https://www.skiforbundet.no/nord-trondelag/terminliste/arrangement/?eid=366466>

)

Lunsj etter rennet

Økt 2: Restitusjonsøkt barmark med joggesko

Program 15-16 år (2006-2007):

Lørdag 21.08

Økt 1: Oppmøte kl 1000. Felles gjennomgang av løype for rulleskirennnet Rulleskirenn skøyting fra kl 1100 (egen påmelding via minidrett/terminlista)

Lunsj etter rennet

Økt 2: Restitusjonsøkt barmark med joggesko. Bli kjent

Middag

Overnatting

Søndag 22.08

Frokost

Økt 1: rulleski/løp

Lunsj

Økt 2:

Basis i turnhallen

Ferdig kl 16

Ansvarlig: Ivar Nastad 48164674