

Invitasjon til åpen kretssamling 15-16 år og junior i Meråker

Meråker Skoleidrettslag ønsker med dette å invitere til åpen kretssamling i Meråker 24-26. september.

Oppmøte/innsjekking: fredag 24. september mellom 17.30-18.00

NB! Gjennom hele samlinga og i Grova på rulleskirennene følges gjeldende smittevernregler. Vær nøye med vasking/spriting av hender og hold 1 m avstand.

Program:

Fredag:

18.30: Løping med drill, spenst og hurtighet

20.30: Kveldsmat i kantina på MVS

Lørdag:

7.30-8: Frokost

08.30 Buss til Grova skisenter. Testløp rulleski skøyting.

NB egen påmelding til rulleskirennene i «Min idrett»: link [HER](#)

12.00 Buss tilbake fra Grova

12.30 Lunch

16.00: Jogg + basis-styrke i fotballhallen

18.00: Middag

21.00 Kveldsmat

Søndag:

7.30-8: Frokost

8.30: Langtur løp. Deler inn i flere grupper og lengder på turen

12.00 Lunch og avslutning

Nødvendig utstyr:

Rulleski-utstyr for fristil, klær og sko for løping i terreng, inneklær/sko, håndkle, sengetrekk, putevar og laken. Dere bor på Sportstunet, ved Meråker videregående skole.

Pris: 1000,- I tillegg kommer påmeldingsavgift til rulleskirennene i min idrett

Spørsmål rundt samlingen kan rettes til Frode Estil (fram til 25/9) froes@trondelagfylke.no, mobil 97785380 eller Håvard Graffer Bye havby@trondelagfylke.no, mobil 92225393

Påmelding til samlingen, via denne [LINKEN](#). Frist: fredag 17/9.