

Treningsamling for utøvere i årsklasse 11-16 år i Grong, lørdag 6. november – søndag 7. november 2021

Grong IL – langrenn inviterer med dette til treningsamling lørdag 6. november – søndag 7. november. Det blir både utendørs og innendørs treningsøkter både på Bjørgan og med utgangspunkt i sentrum. Overnatting, matservering, sosiale aktiviteter skjer på Grong barne -og ungdomsskole/kulturhuset Kuben. **VIKTIG: Alle må ta med hallsko, innendørs treningstøy, utendørs treningstøy, joggesko/løpesko, rulleski (kombi/skøyte), samt skisko (kombi/skøytesko), skøyteski/staver, hjelm, refleksvest og skistaver med gode pigger.**

Lørdag:

- Kl. 11.00 – 12.00: Ankomst; innsjekking på klasserom - Grong barne – og ungdomsskole
- Kl. 12.00-12.45: Lunsj - smøremåltid
- Kl. 12.45: Avreise til Bjørgan skianlegg (rulleskiløype). (Hvis snø/kuldegrader kjører vi alternativt med ski. Hvis ikke skiføre eller rulleskiføre, så blir det barmark. Dette blir løperne varslet om i forkant.)
- Kl. 13.00-15.00: Treningsøkt. Inndeling i to grupper; 11-13 år og 14-16 år. Teknikk og intervall
- Kl. 15.00: Retur Grong barne- og ungdomsskole/Kuben
- Kl. 15.45-16.45: Mellommåltid - sunne vafler
- Kl. 16.45-17.45: Fritid
- Kl. 18.00-19.00: Treningsøkt – basis - innendørs – Harmonien
- Kl. 19.30-21.00: Lørdagskos - varmmat
- Kl. 21.00-23.00: Fritid. Kino/bordtennis/hallaktivitet mm
- Kl. 23.00: God natt!

Søndag:

- Kl. 08.00-08.45: Frokost
- Kl. 09.00-12.00: Treningsøkt. Inndeling i to grupper; 11-13 år og 14-16 år. Langkjøring - Storhusfjellet
- Kl. 12.15-12.45: Dusjing, pakking og utsjekk
- Kl. 12.45-13.15: Lunsj
- Kl. 13.15: Avreise. Takk for denne gang og vel hjem

Velkommen til ei sosial samling! Hilsen Grong IL - langrennsgruppa 😊

Påmelding til: jorunn.lilleslett@ntebb.no innen torsdag 4. november 2021: Navn, fødselsår, tlf.nr foresatt, spesielle hensyn/allergier, klubbtilhørighet. Pris: Kr. 300,- pr. deltaker. Deltakeravgiften faktureres klubben i etterkant av samlingen. Påmelding er lik faktura. For spørsmål, ring 47 86 24 11.

(med forbehold om endring i programmet)