



Invitasjon til dagsamling 13-14 år



IL Varden Meråker ønsker i samarbeid med Nord Trøndelag skikrets å invitere til dagsamling 13-14 år i Grova Skisenter i Meråker lørdag 22. oktober 2022.

Program:

10.00 Oppmøte og informasjon i Grova skisenter

ØKT 1: Rulleski fri teknikk, med masse innslag av balanse og koordinasjon.



ca 12.00: Lunchpause. Mat serveres i skihytta.

13.30: **ØKT 2:** Løping med intervaller og stafetter. Ta med staver, helst med trinser!

Ca 15.00: Avslutning og heimreise.

Samlingen er kostnadsfri 😊

Utstyr: Rulleski for fristil (vi har noen låneski tilgjengelig, ta i så fall kontakt på forhånd), hjelm og staver. Terrengsko (blir litt løping i myrterreng) og skistaver, gjerne med vintertrinser). Husk ekstra ombytte. Man må regne med å bli våt på beina, i hvert fall på løpeøkta. Det vil ikke være tilgang til dusj/garderobe. Smart å ha med ekstra matpakke.

Påmeldingslink - Påmeldingsfrist 19. oktober.

Spørsmål kan rettes til Frode Estil, mail: froes@trondelagfylke.no, mobil 977 85 380.