

Treningssamling i Grong for utøvere født 2012 og eldre - fredag 7. oktober – lørdag 8. oktober 2022

Namdal ski/Grong IL – langrenn i samarbeid med Nord-Trøndelag skikrets inviterer med dette til treningssamling fredag 7. - lørdag 8. oktober. Det blir både utendørs og innendørs treningsøker 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/terrengsko, rulleski (kombi/skøyte), samt skisko (kombi/skøytesko), hjelm, refleksvest og skistaver med gode pigger.

Fredag:

Kl. 18.00-19.30: Oppmøte Bjørgan skianlegg -ferdig påkledd for rulleskiøkt – skøyting. Inndeling i grupper. Foresatte må kjøre sine barn etter endt økt til Grong barne- og ungdomsskole.

Kl. 20.00: Innsjekking på klasserom - Grong barne – og ungdomsskole. Inngang Kuben.

Kl. 20.30: Kveldsmat - tacofredag

Kl. 21.30: Fritid

Kl. 23:00: Ro på rommene. God natt!

Lørdag:

Kl. 08.00-08.45: Frokost

Kl. 09.30-11.00: Basisøkt innendørs - for alle. Oppdeling i grupper.

Kl. 11.30-12.30: Lunsj – smøremåltid

Kl. 13.00-15.30: Treningsøkt ute. Joggesko/terrengsko. Lagkonkurranse og intervall. Utøverne får med energibar evt. frukt

Kl. 15.45: Retur Grong barne- og ungdomsskole/Kuben

Kl. 16.30: Enkelt varmmåltid

Kl. 17.00: Utsjekk - avreise

Takk for denne gang og vel hjem!

Velkommen til ei sosial samling!

Hilsen Grong IL - langrennsgruppa

Påmelding til: jorunn.lilleslett@ntebb.no innen tirsdag 4. oktober 2022

Vi oppfordrer voksne til å delta på hele samlinga. For disse er det gratis mat og overnatting 😊

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).