

Velkommen til kretssamling i Granåsen 31. oktober!

Sør- og Nord-Trøndelag skikrets inviterer til felles kretssamling for alle mellom 13-16 år (2011-2014) 31. oktober og 1. november. Team Scandic Midt-Norge blir med oss som trenere på lørdagen. Vi legger opp til to treningsøkter på lørdag, og ei på søndag. Vi har leid helse- og arenabygget i Granåsen, hvor vi kan oppholde oss og spise før og etter treningene. Det blir ikke servering av lunsj på denne samlinga. Derfor må alle ta med seg egen matpakke til lunsj, og eventuelt noe mer mat hvis man ønsker det før 2. økta. Etter 2. økta blir det felles middag med pizza i Granåsen. Gi beskjed om eventuelle allergier. Spørsmål og/eller beskjeder om allergier kan rettes til Ole Kristian Mogset på 974 10 978 eller olekr.mogset@gmail.com

Det blir ikke felles overnatting på denne samlinga. Vi har derimot fått gode priser på hotell hos Scandic Lerkendal, derom noen som reiser langt ønsker å benytte seg av dette. Ta kontakt med Tore Berdal på 477 10 112 eller tore_berdal@hotmail.com dersom dette er ønskelig. Meldt inn ønske om hotell **senest søndag 25. okt.**

Program for samlinga:

Lørdag 31. okt.

- | | |
|-------------|---------------------------------------|
| 10.00-10.30 | Oppmøte og registrering. |
| 10.30 | 13-14 år: Rulleski skøyting (hardøkt) |
| | 15-16 år: Rulleski klassisk (hardøkt) |
| 12:30-13:30 | Lunsj (Alle tar med egen matpakke) |
| 13.30-14.30 | Sosiale aktivitet/foredrag |
| 15:00 | Rulleski skøyting (teknikk/hurtighet) |
| 17.00 | Middag (Pizza) |
| 20.00 | Avslutning |

Søndag 1. nov.

10.00 Langtur løp

13.00 Avslutning av samlinga

Vi har dessverre ikke tilgang på garderobe eller dusj etter økta på søndag.

Trenere blir utøverne fra Team Scandic Midt-Norge og Ole Kristian Mogset fra Sør-Trøndelag skikrets

Pris for samlinga kr 137kr

Påmeldingsfrist torsdag 29. okt. kl. 23:59. Påmelding på

<https://isonen.no/event/cmvgd4mxh00vee2010jlqernc/tren-med-team-scandic-midt-norge/>

Utstyrsliste:

- Drikkebelte
- Treningstøy flere skift
- Klær til mellom treningsøktene
- Lue
- Hansker
- Joggesko/terrengsko
- Flere par sokker
- Rene sko til innebruk/sandaler
- Håndkle til dusj mellom øktene
- Rulleski skøyting
- Rulleski klassisk (kun 15-16)
- Staver (både skøyting og klassisk for 15-16)
- Hjelme

Det vil bli tatt bilder på samlinga som kan bli publisert i kretsens sosiale medier, gi beskjed hvis noen ønsker å reservere seg mot dette.



Velkommen til ei sosial treningshelg i Granåsen! 😊

Oppmøte Helse- og arenabygget i Granåsen (Smistadvegen 13)