

BARMARKSAMLING

23.- 24.OKTOBER 2015

Neste helg inviterer IL Siso til barmarksamling for løpere i aldersgruppen 11-14 år, på Straumen i Sørfold. Løpere fra alle klubber i Salten er velkommen.

Programmet blir som følgende:

- Fredag kl.1800-2000:* Inne i Sørfoldhallen; oppvarming i grupper - ulike stafetter - avslutning med ulike styrkekonkurranser
- Fredag kl.2030-2115:* Kveldsmat
- Lørdag kl.0800-0845:* Frokost
- Lørdag kl.0930-1100:* Løpetur i terrenget (Seljeåsen)
- Lørdag kl.1145-1230:* Lunsj (varm mat)
- Lørdag kl.1430-1530:* Intervall med staver (Harelifjell)

Overnatting skjer i Sørfoldhallen; fordeling og plassering gjøres når vi vet antallet. Ta med liggeunderlag og sovepose e.l. Husk også håndduker, treningstøy (klær etter været) gode ute- og innesko, skistaver, og gjerne (brett-/kort-)spill til å utnytte tida mellom øktene (med trening og mat). **NB! Tilbakemeldingen fra i fjor tilsa at det ble for mye godteri-spising, så det ber vi utøverne spare til lørdagskvelden!**

Lån av kommunal eiendom til overnatting krever våken nattevakt/brannvakt. Til det trenger vi hjelp av de andre klubbene for å få gjennomført på en forsvarlig måte (av f.eks. foresatte som likevel blir å følge egne/klubbens utøver/-e).

Vi tenker at vi på øktene lørdag deler opp i mindre grupper (tre eller flere) og da trenger vi også hjelp av trenere fra de andre klubbene. Vi planlegger detaljer og fordeling (trenere/utøvere) i opplegget sammen, etter kvelds på fredag.

Pmeld.frist: *Tirsdag 20.oktober kl.2000*
deltager

Pris: *Kr. 400,- pr*

Med sportslig hilsen
for skigruppa IL Siso
Gøran Olsen