



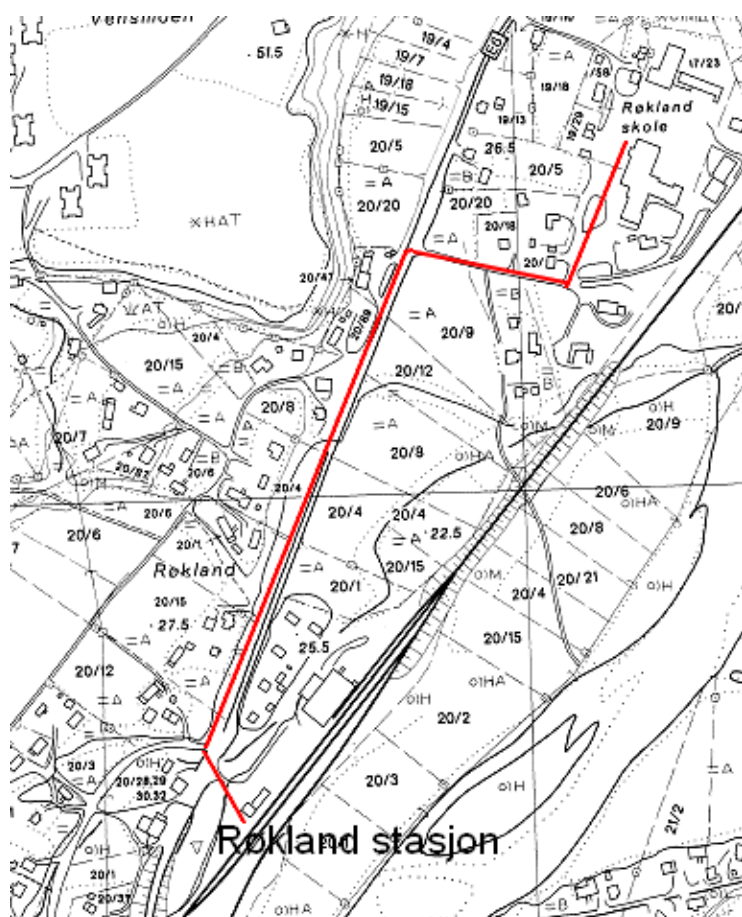
Invitasjon til treningsamling i Saltdal Heimhug UIL og Vinger IL, i samarbeid med Nordland skikrets, ønsker langrennsløpere fra 11 års-klassen (f2005) og opp til junior/senior velkommen til treningsamling i Saltdal fredag 25. september til søndag 27. september.

Samlingen er en sonesamling(Salten) for aldersgruppen 11-12 år og kretssamling fra 13 år.

Junior/senior starter samlingen torsdag 25. september.

Innkvartering og bespisning vil være på Røklund skole for alle.

Vi kan tilby over 30 kilometer med lite trafikkert asfaltert vei på gamle E6, det er også nært til fjellveier og lignende som vil bli brukt i treningsøyemed.



Program for de som møter fredag

Fredag 25. sept

Kl 16.00 – 18.00 Oppmøte

Kl 18.00 Trening

Kl 20.30 Bespisning, varmmat

Lørdag 26. sept

Kl 07.30 – 08.30 Frokost

Kl 09.30 Trening

Kl 12.30 – 13.30 Lunch

Kl 15.00 Trening

Kl 18.00 – 19.00 Middag

Kl 22.00 Kveldsmat

Søndag 28. sept

Kl 07.30 – 08.30 Frokost

Kl 09.30 Trening

Kl 12.30 – 13.30 Lunch

Vel hjem

Påmelding til IL Vinger innen 16.09.14 på epost til oddbjorn.skarheim@signalbox.no.

Pris for treningsleiren er kr 650,-, for de som bor på skolen og 750,- for junior/senior, betaling ved oppmøte eller pr faktura til klubbene.



Det vil bli ansvarlige hovedtrenere for de ulike treningsgruppene.

Ansvarlige trenere vil ha ansvar for fastsettelse av program og opplegg for gruppene under samlingen. For at løperne skal få et godt utbytte av samlingen er det viktig at klubbene stiller med trenere som kan bidra.

Samlingen vil være en fin arena for klubbene å utveksle erfaring og bli kjent med løperne i kretsen. Oversikt over trenerteamet og program for samlingen vil utarbeides og legges ut på hjemmesiden til skikretsen.