

Langrenns samling Misvær 2.-4. oktober 2019



Fauske IL inviterer løpere født 2009 – junior/senior til langrennsamling i Misvær 2-4 oktober 2019.08.16

Samlingen er åpen for alle klubber i Saltenregionen.

Overnatting og bespisning blir på Misvær skole/samfunnshus. For løpere som er kommet i hovedrenns-alder og eldre blir det tilbud om overnatting i hytter på Misvær camping (100 meter fra skolen).

Samlingen har en egenandel på 500kr/løper for de som bor på skole. For de som bor på hytter kommer det ett tillegg på ca. 200kr/døgn.

Foreløpig program:

Fredag:

Kl.17.00 Felles oppmøte Misvær skole klar for rulleski kl. 17.30.

Kl.20.00 Kveldsmat

Lørdag:

Frokost: 07.30-08.15

Kl.09.00-11.00 Motbakk løp til setra. (distanser 1-3km).

Lunsj 12.00

Hvile/sosialtid/frukt

Kl.15.30-17.30 Rulleski

Kl.18.30 Middag

Søndag:

Frokost 07.30-08.15

09.00 Lang rolig løpetur/fjelltur

Ca.12.00 Lunsj

13.00 Hjemreise

Pakkliste:

- Rulleski, hjelm, staver, skisko og refleksbekledning. De yngste (11-12) tar kun med skøyteski.
- Drikkebelte
- Løpe sko (innesko)
- Sovepose/liggeunderlag/ sengetøy for de som bor på hytte.
- Klær etter forholdene
- Toalettsaker med håndklær
- Brettspill ev. kortstokk

Generell info:

Dette vil være ei samling der vi vil være mye i fysisk aktivitet, men samtidig skal ha fokus på den sosiale biten også. Treningene vil så godt som mulig bli individuelt tilpasset.

Samlingen vil være snop og mobilfri (utøverne kan ringe hjem til foreldrene ved behov eller etter avtale).

Fauske IL Langrenn står for innkjøp av mat, overnatting m.m.

Deltakende klubber må bidra med trenerhjelp og til noe matlaging (deler opp slik at man ikke behøver å være med hele helga).

Påmelding klubbvis til Ketil Bjørnstad innen søndag 15.09.2019. Påmelding sendes til ketilb@fauskebygg.no.

Hovedtrenerne:

11-12 år (2008-09) Ketil Bjørnstad 951 50 827

13-14 år (2006-07) Cecilie Amundsen 454 04 799

15 år og eldre Lasse Larsen 903 66 849

Med sportslig hilsen

Fauske IL