

IL Vinger inviterer løpere født 2008-2013 til langrennsamling i Saltdal 2.-4. juni 2023

Foreløpig program:

Fredag

17.30 Felles oppmøte ved Røkland skole

18.00 Klar for rulleski – skate

Kl.20.00 Pizza og sosialt samvær

Lørdag

09.15 Lett morgenjogg

10.00 Frokost (smør matpakke til lunsj)

11.00 Samlet forflytning til Vensmobana

12.00 Saltdalsløpet 5km/10km

Lunsj (matpakke)

Frukt/Yoghurt

Styrkeøkt etterfulgt av basseng

19.00 Middag (Taco) og sosialt samvær

Søndag

08.00 Frokost

Ca 09.00 Avreise sykkeltur/langtur

Utstyr:

- Rulleski (skate), hjelm, staver, skisko og refleksbekledning.
- Løpesko, drikkebelte
- Svømmetøy
- Sovepose, liggeunderlag, toalettsaker, håndkle, brettspill/kortstokk
- Sykkel

Ellers klær etter vær!



Generell info:

Overnatting og bespisning blir på Røkland skole. IL Vinger står for innkjøp av mat. Deltakende klubber må bidra med trenere og nattevakter/minst en representant hver i forbindelse med overnatting. Påmelding klubbvis på epost marianne.hoff@saltdal.kommune.no innen tirsdag 30.05.23. Trenere/ledere meldes også på.

Samlinga har en egenandel på 600kr pr løper + startkontingent for Saltdalsløpet.

Med sportslig hilsen IL Vinger

