



## INVITASJON KRETSSAMLING NORDLAND SKIKRETS

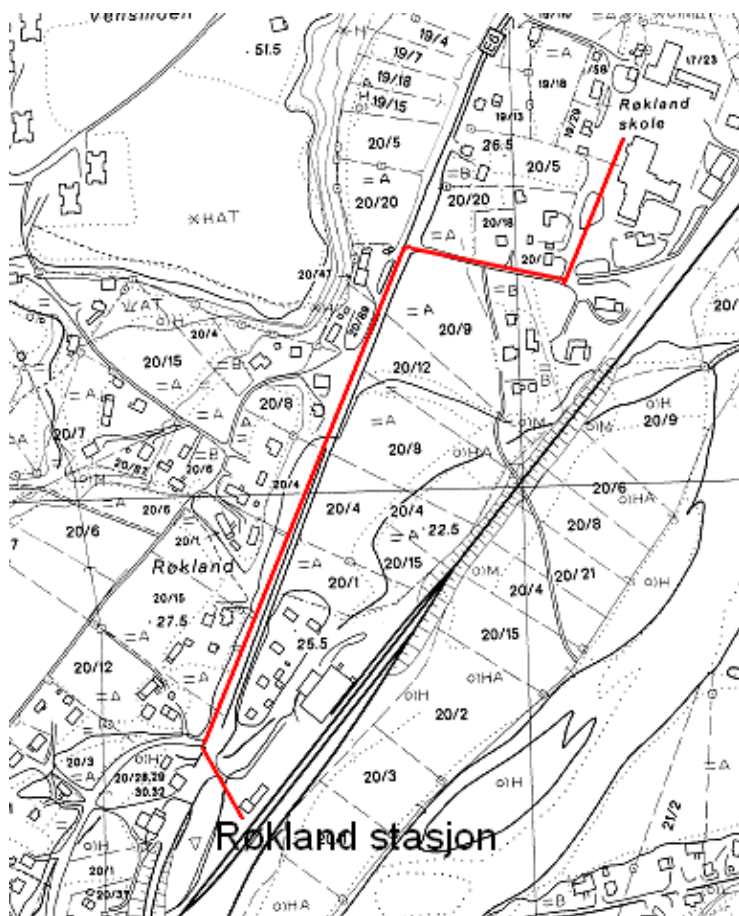
I samarbeid med Nordland skikrets ønsker Heimhug UIL og Vinger IL langrennsløpere fra 11 års-klassen og opp til junior/senior velkommen til treningssamling i Saltdal fredag 23. september til søndag 25. september.

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

Junior/senior starter samlingen torsdag 22. september, kl. 17.00.

Innkartering 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. Opp til Evenesdal og Vassbotn er det nyasfaltert vei.



Program for de som møter fredag

Fredag 23. sept  
 Kl 16.00 – 18.00 Oppmøte  
 Kl 18.00 Trening  
 Kl 20.30 Bespisning, varmmat

Lørdag 24. 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 25. sept  
 Kl 07.30 – 08.30 Frokost  
 Kl 09.30 Trening  
 Kl 12.30 – 13.30 Lunch  
 Vel hjem!



Påmelding til IL Vinger innen 12.09.16 på epost til [leder@ilvinger.no](mailto:leder@ilvinger.no)

Pris for treningsleiren er kr 750,-, for de som bor på skolen og 850,- for junior/senior, vi fakturerer klubbene for deltakeravgifta.

Det vil bli ansvarlige hovedtrenere for de ulike treningsgruppene.

Ansvarlige hovedtrenere 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.

Klubbene som har deltakere på samlinga må også *ha med voksne som reiseledere/trenere*, vi som arrangør må få navn og telefonnr til reiselederne.

Løpere med matallergi må gi beskjed ved påmelding.