



INVITASJON

Breddesamling Skei

Helgen 4-6. mars 2016

Samlingen er åpen for U 10, U 12, U 14 og U 16 og eldre.

Oppland Skikrets har gleden av å invitere alle løpere i U10, U 12, U 14 og U 16 til breddesamling på Skei. Vi kjører denne gangen med U 10 i håp om å få med enda flere på en sosial og treningsrik samling. U10 og U12 løpere må ha med en foreldre.

Oppmøte er fredag kveld innen kl. 1800.

Pris

* Utøvere: Kr 500 pr. døgn, uansett om du overnatter eller ikke.

 Dette dekker overnatting, mat og treningsavgift.

 Evt. kjøp av heiskort må løperne dekke selv.

* Voksne kr 600 pr døgn.

Påmelding

[KLIKK HER](#) for å melde på, siste frist fredag 19. februar!

Trenerkurs som ble startet på i 2015, vil bli gjennomført og avsluttet i løpet av denne samlingen, mer info kommer fra Bernhard.

Inndeling i treningsgrupper hovedansvar

U10 Bernhard Sæthereng

U12 / U14 Dag Erik Larsen / Ole Kr Kirkerud

U 16 Bjørn Tore Staurset

PROGRAM

Fredag 4. mars

18.00 – 18.10 Velkommen v/Ole Kr
18.10 – 18.45 Preppekurs – hvordan ta vare på skiene dine
19.00 Middag
21.30 Leggetid

Lørdag 5. mars

U10, U12, U14

09.30 – 10.15 SSL. Frikjøring
10.15 – 11.30 Start trening på tid
11.30 – 12.30 Lunsj
12.30 – 15.00 SSL

***U 16* kjører SL**

Fra kl 15.30 Info om de ulike finalene
15.30 – 15.50 U 12 Info Bama Trine
15.50 – 16.10 U14 Info LF Ole Kr/ Dag Erik
15.30 – 16.00 U16 Info HL Bjørn Tore / Jørn

17.00 – 18.30 Uteaktivitet Jørn
Oppmøte utenfor inngangen til Velkomstsenteret.

19.00 Middag
21.30 Leggetid

Søndag 6. mars

U10, U12, U14

09.30 – 11.30 SL
11.30 – 12.30 Lunsj
12.30 – 15.00 SL

***U 16* kjører SSL**

Spørsmål?

Ta kontakt med Ole Kr. Kirkerud, tlf. 900 49 191, kkirker@online.no

Vel møtt til en hyggelig og sosial samling!

Skihilsen fra

Oppland Skikrets
v/ Alpinkomiteen