

# **VELKOMMEN TIL KRETSSAMLING**

## **for skiløpere i alderen 11-14 år**

**Oppmøte Kopperud skole**  
**Lørdag 7. september kl. 10:00**

### **PROGRAM:**

- **Kl. 10:00: 1. økt barmark med hinderløype/stafetter/lek**
- **Dusj før lunsj (ca. kl. 12:15) på Kopperud skole**
- **Kl. 12:45 – 13:15: Foredrag med tema KOSTHOLD**
- **Kl. 15:00: 2. økt barmark med basistrening**
- **Kl. 17:00: Avslutning med pizza (ferdig kl. 18:00)**

**TA MED: Treningsklær til to økter på barmark, dusjesaker, drikkebelte/flaske, korte staver**

**Vi skal ha fokus på samarbeid, på å bli kjent på tvers av klubbene og ikke minst ha det moro. Håper på å se MANGE skiløpere denne dagen!**

**Samlingen er gratis, og Oppland Skikrets sponser maten denne dagen. Både Raufoss, Vind og Gjøvik stiller med klubbtrenerne som vil lede øktene.**

**VEL MØTT 😊**

**Ved spørsmål: Ta kontakt med Janne Østlien på 984 25 040**