

Røa Langrenn og Oslo Skikrets inviterer til kretssamling



Vi inviterer alle langrennsløpere i Oslo født 2001 og 2002 til barmarkssamling søndag 26. oktober på Bogstad skole.

Vi håper så mange som mulig deltar. Et hovedmål med samlingen er at løpere skal bli bedre kjent på tvers av klubbene.

Samlingen foregår med utgangspunkt i Bogstad Skole.

HUSKELISTE

- Matpakke
- Ekstra skift med tørt treningstøy
- Barmarksstaver
- Ekstra par joggesko (lurt)
- Drikkebelte

Program:

10.00 – 12.00: Treningsøkt 1- Røa-økta med staver i Hestehagan

12.00 – 14.00 : Pause og lunsj, ta med matpakke. Det blir servert frukt og juice.

14.00 – 16.00 : Treningsøkt 2 – Styrkeøvelser og lagkonkurranse i Hestehagan

Oppmøte utenfor Bogstad skole kl 10.00

Påmelding:

Påmelding innen 18.oktober (også for trenere/ledere) gjøres her:

<http://roail.no/langrenn/kretssamling-01-og-02/>

Trenere:

Hovedtrener for samlingen er Geir Thoresen (Røa Langrenn). Røa stiller med flere trenere på samlingen, men klubbene må bidra med 1 trener/leder per 10 utøvere.



**Velkommen
til samling!**

