

# Kretssamling Røa Snøpark/Voksenjordet

## Lørdag 10. oktober 2020 kl. 10.00-15.30



Vi inviterer alle langrennsløpere i Oslo født 2007 og 2008 til barmarksamling **lørdag 10. oktober 2020** på **Røa Snøpark**. Vi håper så mange som mulig deltar. Et hovedmål med samlingen er at løpere skal bli bedre kjent på tvers av klubbene.

På grunn av Corona vil samlingen bli litt endret i forhold til tidligere år. Vi har gjennomført en grundig analyse av gjennomføring i samråd med Oslo skikrets og konkludert med at samlingen fint kan gjennomføres. **Maks antall deltagere på arrangementer i Oslo er 200. Vi tar forbehold om endringer i smittevernreglene i Oslo kommune og nasjonalt.**

### Program for utøvere:

**10.00 – 12.00** : Treningsøkt 1- Styrkeøvelser og lagkonkurranse ved Bogstad Gård

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

**12:30 – 13:15** : **Lunsj**

**14.00 – 15.00** : Treningsøkt 2 – Røa-økta med staver i Røa Snøpark

**15.15 –** : Avslutning stafett på Røa Snøpark

**Oppmøte utenfor Røa Snøpark/Voksenjordet ved Bogstad Camping kl. 09.45**

Påmelding via Min Idrett innen **2. oktober 2020**.

### Trenere:

Hovedtrener for samlingen er Bjørn Evert Kristiansen (Røa Langrenn).

**Hjelpetrenerne bes møte kl. 09.30**



**Velkommen  
til samling!**



### HUSKELISTE

- Matpakke
- Ekstra skift med tørt treningstøy
- Barmarksstaver
- Ekstra par joggesko (lurt)
- Drikkebelte
- Merk alt utstyr!