



## Invitasjon til nærsamling, Holmenkollen-Skullerudstua, 14-15 oktober 2017

Hei og velkommen til to dager med barmarkstrening for langrennsløpere i Oslo født 2002-2003.

- Dag 1 – basis og rulleski trening.
- Dag 2 – langtur ca. 2 timer i Østmarka fra Skullerudstua.

Påmeldingen er åpen og kan gjøres via lenken i dette brevet, eller på hjemmesiden til Oslo Skikrets eller gjennom lenke som er lagt ut på Facebook gruppe "Oslo Skikrets 15-16 år".

Vi ber at både utøvere, trenere og foreldre som kan hjelpe til med enkle oppgaver melder seg på. Oppmenn bes å følge med på antall utøvere fra egen klubb. **Hver klubb stiller med trenere:**

- 1-10 utøvere – 1 trener
- 11-20 utøvere – 2 trenere
- > 21 utøvere – 2 trenere, ved behov 3 trenere

Det er viktig å kommunisere at flere av klubber frister med klubbarrangementer samme helg som barmarksamling men vi håper at Kretsens aktiviteter får prioritering blant denne aldersgruppen av flere grunner:

- vi skal bli kjent på tvers av klubbene i Oslo og bygge godt miljø i HL gruppen
- vi skal lære å trene, og lære av hverandre
- vi skal formidle viktig sesonginformasjon

Mer informasjon, program og pakke-liste for begge dagene kommer i slutten av denne uken.

**Påmeldingsfristen er tirsdag 10. oktober 2017**

Link til påmelding:

<http://palisoft.no/pmdb/index.php?arrid=3477>

Vi gleder oss til å treffe dere!

Kontakt informasjon:

Bjørnhild Fjeld (Rustad IL), tlf: 41 44 09 80

Linda Opedal (Njård), tlf: 90 16 28 87

Margrethe Meo (Røa IL), tlf: 99 41 05 12

E-mail: [oppmann.oslo@gmail.com](mailto:oppmann.oslo@gmail.com)