

# Røa Langrenn og Oslo Skikrets inviterer til kretssamling



Vi inviterer alle langrennsløpere i Oslo født 2003 og 2004 til barmarkssamling lørdag 22. 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.

## Program:

**10.00 –12.00:** Treningsøkt 1- Styrkeøvelser og lagkonkurransse i Hestehagan

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

**14.00 –15.30 :** Treningsøkt 2 – Røaøkten i Hestehagan

**Oppmøte utenfor Bogstad skole kl 10.00**

## Påmelding:

Påmelding innen 9.oktober (**også for trenere/ledere**) gjøres her:

**PÅMELDING** <https://response.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?QuestID=4857878&sid=N6OgNQOfpY>

## Trenere:

Hovedtrener for samlingen er Magnus Riiber og Hans Petter Kristiansen (Røa Langrenn). Røa stiller med flere trenere på samlingen, men klubbene **må** bidra med 1 trener/leder per 10 utøvere.

## HUSKELISTE

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



**Velkommen  
til samling!**

