

Røa Langrenn og Oslo Skikrets inviterer til kretssamling



Vi inviterer alle langrennsløpere i Oslo født 2002 og 2003 til barmarksamling lørdag 17. 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
- Ekstra par joggesko (lurt)
- Drikkebelte
- Barmarksstaver

Program:

10.00 – 12.00 : Treningsøkt 1- Styrkeøvelser og lagkonkurranse i Hestehagan.

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

14.00 – 15.30 : Treningsøkt 2 – Røa-økta med staver i Hestehagan.

Oppmøte utenfor Bogstad skole kl 10.00

Påmelding:

Påmelding innen 9.oktober (**også for trenere/ledere**). For informasjon og påmelding:

[Trykk her](#)

Trenere:

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

Spørsmål vedrørende samlingen kan rettes til Margrethe Meo (Tel: 99410512)



**Velkommen
til samling!**

