



# OSLO SKIKRETS

## Oslo Skikrets HL 15/16 inviterer til høstsamling lørdag 2. oktober Holmenkollen Klassisk

Vi starter høstferien med en morsom og spennende rulleskisamling, der det viktigste målet er å bli bedre kjent. Vi ønsker også å teste ut sprint trasé med prolog for HL + flere heat hvor alle går like mange heat. Vi kjører klassisk stilart, som er stilarten for sprintøvelsen på Hovedlandsrennet.

Under samlingen vil vi spille inn en dronofilm av gruppen, som kan benyttes for promotering av langrenn og av sponsor for årets cup; Møller Bil Cup. Det er frivillig å delta, men vi håper alle ønsker å være med å skape verdens lengste slangeformasjon på rulleski gjennom 5 km-løypa.

### Program for dagen:

Kl. 09.00	Oppmøte ved målgang, foran tribunen. Info om dagen
Kl. 09.15	Oppvarming og dronofilm
Kl. 10.00	Prolog
Kl. 11.00	Alle går 3 x heat med opp/nedrykk basert på tid fra prolog
Kl. 12.00	Epiolog
Kl. 12:30	Lunsj med oppsummering og god Høstferie

**PÅMELDING** (ny link 070921) – innen 23.09.21

### Ta med:

Alle må ha med klassisk rulleski

Tider fra prolog blir ikke publisert – kun brukt til å sette riktige heat for opp/nedrykk.

Vi vil ha fokus på mestring og glede hvor vi skal lære å heie på hverandre. Muligheter for tips og triks om sprintteknikk fra tidligere skistjerner.

Kjelsås stiller med trenere for god flyt og gjennomføring av økten.

Dette er første samling – neste samling kommer allerede **lørdag 23. oktober på Skullerud**; en legendarisk barmarksamling du ikke vil gå glipp av. Mer info følger ...