



INNBYDELSE TIL KRETSSAMLING

**Midtstulia rekruttanlegg, Oslo.
Lørdag 20. august 2016**

Østfold Skikrets ønsker også i år å invitere til barmarksamling i Midtstulia rekruttanlegg. Det blir trening i regi av skikretsen på lørdag. For de som ønsker å trene på søndag er dette fullt mulig, men da i egen regi. Eventuell overnatting ordnes på egenhånd.

- **Skikretsen spanderer lunsj og grilling på foreldre og utøvere. Frukt og drikke til utøvere blir tilgjengelig hele dagen.**

PROGRAM:

10:15 – 11:00 Oppmøte, info, oppvarming.

11:00 – 14:30 Hopping i K10, K20, K40, K60 og K90

14:30 – 15:30 Lunsj (Denne ordner kretsen med)

14:30 – 15:00 Fri/avslapping/skifte til neset økt.

15:00 – 17:00 Rulleskitreing (alternativ trening for de som ikke ønsker/har rulleski)

17:00 – 18:00 Svette utøvere bader i tjernet i Midtstulia

18:00 – osv: Felles grilling. (kretsen ordner med mat)

NB: det kan bli endringer i programmet.

PÅMELDING INNEN 13. AUGUST.

TIL

tm@rosendalmaskin.no evt. Tlf: 970 84 546

**Alle som har mulighet tar med rulleski og utstyr.
Ta med campingbord og stoler til felles grilling.**

Hoppilsen fra Østfold Skikrets.

