

INNBYDELSE TIL KRETSSAMLING I LANGRENN FOR J/G 15-16 ÅR PÅ BARDUFOSSTUN

Troms Skikrets inviterer til kretssamling 15-16 åringer 21.-23. august på Bardufosstun.

Pris: Kr. 1 400,- overføres Troms Skikrets konto 4715 02 03003 enten enkelt- eller klubbvis (sjekk hva som gjelder for din klubb).

Program:

Fredag 21/8

- Kl. 17.30 Løp, spenst og styrke
- Kl. 19.00 Middag
- Kl. 21.30 Fellesmøte

Lørdag 22/8

- Kl. 07.00 Frokost
- Kl. 09.30 Løpeintervall med staver opp Rustadfjellet
- Kl. 12.00 Lunsj (matpakke)
- Kl. 16.00 Rulleski skøyting, teknikk og hurtighet
- Kl. 18.30 Middag
- Kl. 19.30 Sosialt
- Kl. 20.30 Kveldsmat

Søndag 23/8

- Kl. 07.00 Frokost
- Kl. 09.00 Langtur rulleski klassisk
- Kl. 12.00 Lunsj (matpakke) og avslutning

Det kan bli justeringer i programmet.

Utstyr:

- Rulleskiutstyr til både klassisk og skøyting
- Hjelm, refleksest og ekstra pigger
- Løpesko
- Kortere staver til løping
- Godt med treningsklær, skifte og toalettsaker
- Drikkebelte
- Håndklær, sengetøy eller sovepose
- Godt humør og treningsvilje!

Bussavganger etter samlinga nordover kl. 12.05/14.55 og sørover kl. 12.40.

Spørsmål? Ta kontakt på mail: troms@skiforbundet.no **eller tlf 934 14 714.**