



Invitasjon til samling 16-18. Oktober 2020 for ungdom født 2005-2008. Påmeldingen åpner 20. August!

Tradisjonen tro er det igjen klart for treningssamling for langrenns utøvere. Det vil bli lagt opp til en helg fylt med mye aktivitet.

Team Oslofjord, IL Runar skigruppe og Telemark og Vestfold Skikrets inviterer til treningssamling på Haukerød skole/Runarhallen 16.-18. oktober 2020. Hold av denne helgen!

Gjennomføring av arrangementet avhenger av at det er mulig å oppfylle gjeldende retningslinjer for Covid-19!

Opplegg: Treningssamling, med en økt fredag to økter lørdag (inkludert Moaløpet) og sprintrenn rulleski klassisk søndag. Det blir barmarkstrening og rulleski, skøyting og klassisk. Det blir også aktiviteter for å bli bedre kjent med hverandre på tvers av aldersgrupper og klubber. DETALJERT PROGRAM KOMMER SENERE!

Innkvartering: Vi bor på Haukerød skole (klasserom). Håndkle, sengetøy, madrass/liggeunderlag og sovepose/dyne må medbringes. Mat serveres i kafeteriaen i Runarhallen like ved. Frokost, lunsj og middag (det er også mulig å smøre matpakke både ved frokosten og lunsjen).

Pris: 1500,- + kontigent Moaløpet, inkl; mat, 2 overnattinger, 4 økter trening med Team Oslofjord utøvere/trener og trenere fra IL Runar skigruppe.

Påmeldingsfrist: onsdag 30. September, via Min idrett. **NB!** Avmeldingsfrist 8. Oktober. Etter dette blir ikke påmeldingsbeløpet refundert. Husk å benytte forsikring ved sykdom/avmelding.

Transport: Alle må ordne dette selv. NB! Det går tog til Sandefjord stasjon og derfra er det 3,7 km til Haukerød skole. Vestfold Taxi 334 20 200.

Utstyr: Treningstøy for fire økter, rulleskiutstyr begge stilarter (klassisk 2er hjul), ekstra pigger, hjelm, joggesko. Ta gjerne med energibarer eller lignende til å ha med i drikkebeltet.

Trenere/instruktører: Trener og utøvere fra Team Oslofjord, trenere fra IL Runar Ski.

Annen info: Matallergier må meldes fra om innen **9. Oktober**. Voksne lagledere oppfordres til å melde seg på, gjerne en fra hver klubb. Kost/losji blir dekket for lagledere. Ta kontakt med Torgunn Gjerstad for påmelding av lagledere og for samlingen: Torgunn Gjerstad /416 61 651 torgunn.gjerstad@live.no