



## SVARSTAD IDRETTSLAG SKIGRUPPA



NORGES  
SKIFORBUND

TELEMARSK OG  
VESTFOLD SKIKRETS

### VELKOMMEN TIL MILJØSAMLING LØRDAG 12. SEPTEMBER I BØRJA

#### Program

Kl. 1000	Oppmøte og registrering
Kl. 1030	Info og inndeling i lag
Kl. 1045	Børja Games
Kl. 1300	Lunsj
Kl. 1400	Hurtighet/spenst/styrke-økt
Kl. 1530	Kåring av vinnerne av Børja-games og deltakerpremie til alle☺
Kl. 1600	Hjem

#### ØKT 1 Børja games☺

Børja-games er en lagkonkurranselag der det er tre utøvere pr lag og 8 øvelser. Her testes styrke, utholdenhet, teknikk, balanse, presisjon og samarbeid☺

#### ØKT 2 Spenst/hurtighet/styrke

Vi har fått med Håkon Berrefjord, som går på Telemarks toppidrettsgymnas, til denne økta. Sammen skal vi ha en morsom, variert og lærerik økt.

#### Lunsj:

Det serveres 1 baguette med ost/skinke, 1 flaske juice og 1 banan. Dette deles ut av en fra Svarstad til hver enkelt.

#### Viktig:

- Møt opp ferdig skifta i treningstøy og joggesko
- Ekstra klær/sko til skift. Garderober er oppe for skift, men ikke dusjing.
- Eget drikkebelte og ekstra mat/frukt

**Smittevern:**

Vi vil informere om tiltak og hva vi ønsker utøverne gjør for å ivareta dette.  
Foreldre/foresatte som er innom arrangementet må registreres.

For mer info om retningslinjer for [idretten](#) og [krets/klubb](#).