

## Program for samling Vossalangrenn 13-16 år og junior 11. – 13. august 2017

**13 år:** laurdag-sundag

**14,15,16 år:** fredag-sundag

**Junior:** fredag-sundag

### **Fredag 11.08**

1. økt kl. 18.00. Voss Ski- og Tursenter  
Start oppvarming.  
Rulleski skøyting testrenn start kl. 18.30.  
14 år: 1 runde og 15-16 år: 2 rundar. Junior jenter: 3 rundar, junior  
gutar: 4 rundar

### **Laurdag 12.08**

1. økt kl. 09.30 Voss Ski- og Tursenter (arenahuset)  
  
13-14 år: Rulleski skøyting, teknikk, skileik og stafettar.  
15-16 år: Snøggleik, imitasjon og myrfotball.  
Junior: Snøggleik, imitasjon og myrfotball

**Dusj og lunsj i arenahuset mellom øktene. Me har leigd huset denne dagen.**

**Lunsj ca kl 12.00**

**Når alle er ferdig med lunsj vert det lagbyggingsøvelser for alle. Ca 13.30**

2. økt kl. 16.00 Voss Ski- og Tursenter (arenahuset)  
  
13-14 år: Snøggleik, imitasjon og myrfotball.  
15-16 år: Rulleski klassisk, intervall, mest staking.  
Junior: Rulleski klassisk Stakeintervall

**Dusj og middag i arenahuset etter økta. Middag ca kl 18**

### **Sundag 13.08**

1. økt kl 09.30 Voss Ski og Tursenter (arenahuset)  
  
Langtur jogging på alle saman. Me deler inn i dei same gruppene som  
tidlegare. Frå 1,5 t. og opp mot 3 t.

# VOSZA<sup>\*</sup>Langrenn

**MERK:**

Påmelding til samlinga sender de til [ttveito@hotmail.com](mailto:ttveito@hotmail.com) seinast

**innan torsdag 10. august kl. 20.00**

Gje og melding om at du skal vera med på testrennet.

Vel møtt til starten på ein ny Vossalangrennsesong!