

Program for samling med

VOSZA langrenn

13-16 år, 29.09-01.10.17

Oppmøte: Arenahuset i Voss Ski og Tursenter fredag 29.09 kl 17.30.

Program:

Fredag kl 18.00 Rulleski klassisk teknikk, snøgleik og skileik
kl 20.30 Kveldsmat og felles sosialt

Laurdag kl 08.30 Frukost

1. økt kl 09.30 Rulleski skøyting, intervall hardøkt

kl 12.00 Lunsj

2. økt kl 16.00 Jogg og basisøkt ute

Kl 18.00 Middag og deretter felles underholdning

Kl 21.00 Kveldsmat

Sundag kl 08.30 Frukost

kl 09.30 Langtur jogg 1,30-2,30t

kl 12.00 Lunsj

kl 12.30-13.30 Pakking, rydding og vasking.

Ta med:

- Godt med treningsklær
- Lue og hansker (vinteren nærmar seg!)
- Rulleski og staver til klassisk og skøyting
- Ekstra rulleskipigg
- Skisko for klassisk og skøyting
- Hjelm
- Joggesko
- Sengekle og håndkler
- Drikkebelte
- Treningsiver og godt humør!

For påmelding til samlinga send epost til Tore ttveito@hotmail.com
innan onsdag 27.09.17

Dersom ein har matallergi, skriv ein dette i påmeldinga.

Me er avhengig av hjelp av foreldre til nattevakter og matlaging. Kvelds fredag. Frukost, lunsj og middag laurdag. Frukost, lunsj og utvask søndag. I tillegg to nattevakter kvar natt. Ta kontakt med Bjarne Klette på tlf: 975 07 954 eller epost marsa4@online.no for å melda deg. Her er det fyrstemann til mølla...

På samlinga er det fokus på å vera eit team og prata med kvarandre og vera sosiale. Mobiltelefonar, pc, og nettbrett har ein ikkje bruk for og skal leggest att heime.

Dersom ein treng kontakt med utøvarane på samlinga kontaktar ein leiarane. Telefonnummer til desse vil verta lagt ut. Utøvarane får låne telefon av leiarane dersom dei treng å ringe heim.

Vel møtt!!!