

Langrennskomiteen i Nordland skikrets, i samarbeid med Vinger IL, Heimhug IL/UL og Rognan IL inviterer til treningssamling barmark..

Tid:

Fredag 23. – søndag 25.9. 2011
Oppmøtetid: Senest kl.18.45

Sted:

Røkland skole Røkland.

Transport:

Utøvere/klubbtrenerne/ledere er selv ansvarlig for å komme fra hjemstedet til Røkland samt dekke utgifter til dette.

Tog: Fredag fra sør: ank. Røkland kl. 16:01 og 19:26
Fredag fra nord: ank Røkland kl. 18:39 og 22:22
Søndag sørgående: 13:28, 18:39 og 22:22
Søndag nordgående: 16:01 og 19:26

Samlingsavgift for hele helgen:

Utøvere: kr. 400,- inkl. mat, overnatting
Klubbtrenerne/ledere: kr. 400,- inkl. mat, overnatting

Betaling ved oppmøte.

Mat:

Vi vil lage og spise alle måltider på Røkland Skole
Er det noen som har matallergier av ett eller annet slag, gi beskjed om dette!

Overnatting:

Overnatting blir på Røkland Skole. Underlag eller madrass.

Utstyr:

Alle må ta med eget sengetøy/sovepose
Treningstøy, rulleski, hjelm, refleksevest, **hodelykt med ferske batteri**, staver, håndkle, klær etter forholdene.

Program:

Fredag:

18.00 - 1900 Frammøte
19.30 Løping intervall. Med staver fra 15 år og opp.
21.30 Kveldsmat

Lørdag

07:30-0830 Frokost
09.30 Rulleski. Skøyting for 13-14 år. Klassisk fra 15 år og opp.
12.30-13.30 Lunch
15.00 Styrke, spenst (ute på beina)
17.30- 18.30 Middag
19.30 Lagaktivitet (Myrrugby-turnering hvis vi finner forhold i området. NB: Skift!)
22.00 Kveldsmat

Søndag

07.30-08.30 Frokost
09.30-11.30 Rolig langtur skogs/fjell-løp
12.30-13.30 Lunch
Vel hjem!

Endringer kan komme.

Ansvarlige:

Lena Cecilie Pedersen (ansvarlig treningsopplegg) (971 61 771)

Bjørn Godal (ansvarlig treningsopplegg) (950 68 985)

Oddbjørn Skarheim (praktisk tilrettelegging) (99633050)

I tillegg vil/skal klubbenes egne trenere være med på alle øktene!

Påmelding:

Klubbene sender inn påmelding KLUBBVIS!

Påmeldingen skal inneholde navn, alder, klubb.

Påmeldig sendes innen 17.september 2011. kl. 23:00

Til oddbjorn.skarheim@signalbox.no

Du vil få en bekreftelse på mottatt påmelding.

NB! Eventuell påmelding etter 10.9 må sendes til

Viktig: Påmeldingen er bindende!