

Program for samling med

VOSZA langrenn

junior veke 43, 2017

Oppmøte: Arenahuset i Voss Ski og Tursenter fredag 27.10 kl 17.30.

Program:

Fredag kl 18.00 Intervall rulleski skøyting I3

kl 20.00 Kveldsmat

Laurdag *kl 08.00-09.00 Frukost*

1. økt kl 09.00 Oppvarming jogg, intervall elghufs/løp med staver I4/I5.

kl 11.30 Lunsj

2. økt kl 16.00 Rulleski klassisk hurtigheitsøkt

kl 18.00 Middag

Sundag *kl 08.00-09.00 Frukost*

kl 09.00 Langtur jogg ca 3 timar.

kl 12.30 Lunsj

Rydding, vask og avreise

Det kan koma endringer pga vær og føreforhold.

Ta med:

- Godt med treningsklær
- Lue og hansker (vinteren nærmar seg!)
- Rulleski og staver til klassisk og skøyting.
- Stavar til elghufs/skigang
- Ekstra rulleskipigg
- Skisko for klassisk og skøyting
- Hjelm
- Joggesko
- Sengekle og håndkler
- Drikkebelte
- Sjokolade til langtur på søndag.
- Treningsiver og godt humør!

Pris for løparar som ikkje er medlem av Vossalangrenn er kr 1100,- Dette må betalast inn på konto 3480.11.96561 innan torsdag 26.10. for at påmelding skal vera gyldig.

Vossalangrenn dekker kostnadane for sine medlemmer.

Løparane må hjelpa til med tillaging og rydding av måltider og vask av rom og fellesareal på søndag.

Påmelding til Tore Tveito på ttveito@hotmail.com innan onsdag 25.10.

Vel møtt!