

VOSZA Langrenn

Invitasjon til oppstartsamling 31.8.-2.9.2018

Me held tradisjonen ved like og inviterer til oppstartsamling i Voss ski og tursenter. Denne samlinga vert for alle medlemmane i Vossalangrenn frå 13 år til og med junior. I år vil me prøva oss på overnatting, men me må ta atterhald om at det vert plass. Om det vert for trangt blir det ikkje overnatting for dei yngste.

For at me skal greie å gjennomføra samlinga må foreldre stilla på dugnad. Matlaging og nattevakter vert fordelt på foreldra. Kan du bidra inn mot felles program/bli-kjent-program? Gje gjerne melding om det i påmeldinga. Kan du bidra inn mot trening/ langtur søndag/ assistera trenarane på øktene er det supert om de gjev beskjed til Tore Tveito. Me har diverre ikkje på plass trenarar til 13-14-åringane enno.

Påmelding sendast på e-post til marsa4@online.no. **Frist søndag 26. august kl. 24:00**

Opplysningar som må med: Namn, årsklasse, klubb, om ein er med heile eller deler av helga.

Dugnadsliste vert sendt ut måndag kveld, 27.08.2018.

Klebestilling: Om alt går etter planen vert det høve til å prøva og bestilla racingdress og overtrekkskle som me får laga hos Bjørn Dæhlie. Prøvekolleksjonen vert i Arenahuset denne helga.

Programmet ser om lag slik ut:

Fredag: Testrenn, rulleski skøyting frå 14 år. Merk at det er eige påmelding til dette via registrering online på heimesida. Frist 30.08. kl 24.00

Start oppvarming 18.00. Første start 18.30. 30 sek enkelstart.

Foreldresamling i Arenahuset samstundes som testrennet pågår. 13-åringane møter òg her. Nye foreldre og dei som har vore med før, er velkomne til å samsnakkast om livet som vossalangrennforeldre. Kom med spørsmål og innspel.

Kveldsmat og bli-kjentsamling.

Laurdag: 09.30 Treningsøkt
13-14 år: Rulleski skøyting, teknikk, leik og moro
15-16 år: Jogg, spenst og snøggleik
Junior: Jogg spenst og snøggleik

Lunsj

Felles program

16.00 Treningsøkt

13-14 år: Jogg, spenst, snøggleik, stafettar

15-16 år: Rulleski klassisk intervall, mest staking

Junior: Rulleski klassisk intervall, mest staking.

18:00 Middag

Felles program?

Kveldsmat

Sundag: Frukost

09.30 Langtur i skog og mark frå 1.30-3.00t, deler inn etter alder.

Lunsj

Rydde og pakke

Økter laurdag kjem etter kvart, men det vil verta både rulleski og løp.

Velkomne!