

Invitasjon til samling med

VOSZA Langrenn

13-16 år, 28.09-30.09.18

Velkomen til samling for løparar i årsklassane 13-16 år.

For at me skal greie å gjennomføra samlinga må foreldre stilla på dugnad. Matlaging og nattevakter vert fordelt. 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 Emil Hosøy.

Påmelding sendast på e-post til marsa4@online.no. Frist søndag 23. september kl. 24:00. Opplysningar som må med: Namn, årsklasse, klubb, om ein er med heile eller deler av helga. Dersom ein har matallergi, skriv ein dette i påmeldinga. Og gjerne om foreldra har ynskje om spesielle vakter.

Dugnadsliste vert sendt ut tysdag/onsdag.

Oppmøte: Arenahuset i Voss Ski og Tursenter fredag 28.09 kl 17.30.

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 handkler
- Drikkebelte
- Treningsiver og godt humør!

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.

Program

Fredag

kl 18.00 Rulleski klassisk teknikk, snøggleik og skileik

kl 20.30 Kveldsmat og felles sosialt

Laurdag

kl 08.30 Frukost

kl 09.30 Rulleski skøyting, intervall hardøkt

kl 12.00 Lunsj

kl 16.00 Jogg og basisøkt ute

Kl 18.00 Middag og deretter felles underhaldning. Ta gjerne med leiker og konkurransar om du har.

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.

Vel møtt!!!