

# Program for samling med

# VOSZA<sup>❖</sup>langrenn

## junior veke 43, 2018

Oppmøte: Arenahuset i Voss Ski og Tursenter fredag 26.10 kl 17.30.

### Program:

<b>Fredag</b>	kl 18.00 Intervall rulleski skøyting I3 kl 20.00 Kveldsmat
<b>Laurdag</b>	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
<b>Sundag</b>	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](mailto:ttveito@hotmail.com) innan onsdag 24.10.

Vel møtt!