

VOSZA Langrenn

Invitasjon til oppstartsamling 16.-18.08.2019

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. Samlinga er gratis for medlemene og me rekner med at det vert overnattingsplass til alle.

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.

Påmelding sendast på e-post til marsa4@online.no. **Frist måndag 12. august kl. 24:00**

Opplysningar som må med: Namn, årsklasse, klubb, om ein er med heile eller deler av helga, matallergiar. Foreldre kan gjerne koma med ynskje om dugnadsoppgåve.

Dugnadsliste vert sendt ut så snart den er klar.

Trenarar: Tore Tveito, Marius Prestegård, Mari Aas og Guro Skjeldal. I tillegg vert ein del foreldre med.

Programmet ser om lag slik ut:

Fredag: Testrenn, rulleski skøyting frå 13 år. Merk at det er eige påmelding til dette via registrering online på heimesida. **Frist 15.08. kl 24.00**

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

Foreldresamling i Arenahuset samstundes som ungdomane har opplegg ute. Me i styret ynskjer at flest mogeleg foreldre kan møta. Det vert aktuell info som gjeld fleire enn dei nye Vossalangrennarane. Kom gjerne 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. Me spring ulike lengder frå ca 1.30-3 timar.
Lunsj
Rydde og pakke

Velkomne!

