

Invitasjon til treningsamling

Osmarka IL og Torvikbukt IL inviterer til treningssamling med hovedvekt på ski. Du treng ikkje å vere medlem i desse to laga for å delta på samlinga.

Dato: 15. – 16. november

Kven kan delta: Frå 1. klasse og oppover, det vert delt inn i grupper.

For dei som ønsker, blir det mulighet for å overnatta på Allaktivitetshuset på Osmarka. Ta med liggeunderlag og sovepose.

Pris: 200 kroner pr deltakar. Er det foreldre som ønsker å kjøpe mat er det mulig.

Program:

15. november

10:00: Oppmøte ved Gjemneshallen i Torvikbukt. Presentasjon med mer
10:30 – 12:00 – Rulleski/rulleskøyter ute, vi bruker området ved Gjøco og skal ikkje gå på vegen. Har du ikkje rulleski, men ønsker å prøve har vi rulleski til utlån.

12:00 – 14:00 – Lunsj/pause

14:00 – 15:30 – Basistrening i Gjemneshallen

Når basistreninga er ferdig dreg vi til Osmarka (Allaktivitetshuset). Her blir det middag. Etter middag deler vi oss i to grupper, dei yngste har aktiviteter i gymsalen og dei eldste får litt introduksjon i treningslære.

20:00: Kveldsmat.

16. november

09:00: Felles frukost for dei som overnatter og dei som ikkje overnatter.

10:00 – 12:00: Barmarkstrening ute på Osmarka.

12:15 – 13:30: Lunsj/pause

13:30 – 15:00: Avslutning med konkurranse og premieutdeling, premie til alle.

Deltakarane må ha med seg treningsklede for ute- og innebruk, skisko/rulleski/rulleskøyter, innsko, utesko og skiftekledde.

Trener vil vere: Øystein Orset, Carl Gunnar Orset, Petter Inge Bergset, Leif-Ståle Engdahl og Siri Ask Fredriksen.

Påmeldingsfrist er onsdag 12. november.

Påmelding til Siri Ask Fredriksen enten på telefon 41900996 eller på e-post: siriaskfredriksen@gmail.com. Husk å oppgi fødselsår, om deltakeren skal overnatte eller ikkje og om det er ønske om å låne rulleski.