



Velkommen til novembersamlinga i Torvikbukt og på Osmarka

14. og 15. november blir det skisamling i Torvikbukt og på Osmarka

Program:

14. november

10:00 – 11:00	Registrering og velkommen Gjenneshallen
11:00 – 13:00	Rulleskiøkt ute i Torvikbukt
13:00 – 14:30	Lunsj og pause
14:30 – 16:00	Styrke-, utholdenhet- og basistrening i Gjenneshallen
16:00	Avreise Gjenneshallen til Allaktivitetshuset på Osmarka.
17:30	Mørkeorientering
19:00	Middag
ca 20:00	Treningslære for de eldste og foreldre som vil være med
23:00	God natt ☺

15. november

09:00:	Frokost for de som overnatter og de som ikke overnatter
10:00 – 12:00	Barmarkstrening ute på Osmarka
12:15 – 13:30:	Lunsj
13:30 – 16:00:	Avslutning med konkurranse og premieutdeling

De som skal delta på må ha med seg: Sovepose, liggeunderlag/madrass, hodelykt, refleksevest, rulleski og skisko for skøyting, treningsklær for inne og utebruk og skifteklær.

Nedre aldersgrense for å delta er 1. klasse. De vil bli delt inn i grupper ut i fra ferdigheter og alder.

Påmelding innen 03. november til Siri Ask Fredriksen på e-post:

siriaskfredriksen@gmail.com

På påmeldingen skal det opplyses om: Navn, alder, idrettslag og eventuelle allergier.

Deltakeravgifta som dekker alt av mat, trening og overnatting er 500 kr pr deltaker, det er søskenrabatt på 100 kr.

Det er deltakerpremie til alle som blir med.

Velkommen til ei trivelig treningshelg.

Hilsen Osmarka og Torvikbukt IL.