

Treningsamling 1.- 3. juni 2018

- for deg som er født i 2005 eller tidligere



Oddersjaa har ofte hatt flest deltakere i bakkeløpet!

Bakkeløpet går lørdag 1. juni

Avreise fra Gimlehallen fredag kl. 15.30.

Retur fra Gautefall søndag ca. kl. 14

Treningsprogram:

Fredag : Rulleskiøkt i anlegget - fristil

Lørdag: 1. økt: «Skuggenatten opp» = hard økt på beina

2. økt: Rulleskiøkt - klassisk

Søndag: Kombinert økt:

Staketest

Rolig løpetur etterpå

Egenandel: inntil 800 kr pr person + påmeldingsavgift i bakkeløpet
Egenandelen dekker overnatting, trening i rulleskianlegget og middag lørdag kveld.

Overnatting: Gautefall Fjellkirke, like ved rulleskianlegget.

«Ta med-liste» sendes ut etter påmeldingsfristen.



Bakkeløpet: Alle må melde seg på selv. I år er dette NM i bakkeløp

<https://events.racetracker.no/2018/skuggenattenopp/reg/>

Ledere: Aud og Per Rune. Samlingen gjennomføres uten trenere.
Vi er avhengige av at flere voksne kan være med.

Påmelding: aud.sorbo.ausland@kristiansand.kommune.no

Når du melder deg på, må du skrive om en voksen kan være med på samlingen eller eventuelt hjelpe til med transport.

Frist for påmelding : 10. mai

Betaling av egenandel i slutten i mai.