



Velkommen til novembersamlinga i regi av Torvikbukt IL og Osmarka IL

19. og 20. november blir det skisamling i Torvikbukt, overnatting blir på Torvikbukt skule.

Program:

19. november

10:00 – 10:30	Registrering og velkommen Gjermeshallen
10:30 – 12:00	Rulleskiøkt ute i Torvikbukt
12:00 – 13:30	Lunsj og pause
13:30 – 15:00	Rulleskiøkt ute i Torvikbukt
15:00 – 16:30	Pause med mellommåltid
16:30 – 17:30	Styrke og basistrening
18:00	Middag
ca 19:30	Treningslære for de eldste og foreldre som vil være med
23:00	God natt ☺

20. november

09:00:	Frokost for de som overnatter og de som ikke overnatter
10:00 – 13:00	Barmarkstrening/langtur ute
13:30 – 14:30:	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, staver til barmarkstrening, treningsklær for inne og utebruk og skifteklær. For de som ikke har rulleski blir det mulig å låne, men ta med sko og staver.

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

Påmelding innen 14. november gjennom MinIdrett (<http://minidrett.no/>)

Deltakeravgifta som dekker alt av mat, trening og overnatting er 600 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.