



Svea Skilag

Svea Skilag ønsker velkommen til:

Guttesamling 17-18. oktober

For alle gutter som går på ski, fra 11 år og oppover.

Lørdag 17. oktober:

1. økt. Duathlon på SÅS (<http://www.saaspk.no/DU2015/>)

14:30: Felles lunsj på Svea Sportshytte

2. økt. (kl. 15:30). Rolig joggetur og basis styrketrening (fra Svea Sportshytte).

18:00: Felles middag på Svea Sportshytte.

Overnatting for de som ønsker på Svea Sportshytte (alle tar med sovepose og liggeunderlag).

Søndag 18. oktober:

1. økt. (kl. 11:00). Rulleski fra Grua (fotballbanen). Klassisk.

13:00: Felles lunsj på Svea Sportshytte

2. økt. (kl. 14:00). Rolig løpetur i terrenget fra Svea Sportshytte (ca. 1,5 time).

Vi avslutter samlingen kl. 16:00 ved Svea Sportshytte.

Dette må du ha med:

- Rulleski, staver, skisko (vi har noen rulleski, si ifra om du ønsker å låne)
- Hjelm og refleksvest/synlig jakke
- Joggesko
- Drikkeflaske
- Skiftetøy (husk ekstra om du skal overnatte)
- Sovepose og liggeunderlag (om du skal overnatte)

Trenere: Svein Åge Katnosa (skatnosa@online.no, 91153086), Øivind Gammelmo (o.gammelmo@gmail.com, 41665187), Dag Møller Snellingen (dag_m.s@hotmail.com, 47465407).

Påmelding til samlingen: <http://goo.gl/forms/OMDhgGLOSL>

KOM Å BLI MED!!!

Skihilsen fra Svea Skilag