



Invitasjon miljøsamling nr 1 langrenn 13-16 år

FARMERS REVENGE 2016

Er du 13 - 16 år og glad i langrenn er du velkommen til miljøtrening med kveldsmat på Kvennstugua i Vallset.

Arrangør: Vallset IL Ski og Ottestad IL ski

Kontaktperson: Tormod Løken, mobil 98229431

Hvem: F.år 2004 til 2001

Når: Torsdag 8. september

Kl. 18:00- ca.20:30

Hvor: Kvennstugua i Vallset (langs rv24, 1 km sør for Gata mot Kongsvinger)

Treningsfokus: Utholdenhet, samarbeide som et lag og mestre utfordringer

Program:

Kl. 18.00-18:20 Informasjon og oppvarming

Kl. 18:20-19:40 Lagøvelse (ulik starttid, ca 60 min)

Kl. 19:45-20:30 Kveldsmat

Ta med: Treningsstøy, drikkebelte og klesskift

PÅMELDING: innen 5. september 2016, benytt denne linken for påmelding:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-iUe0tkMy-08kkRPVlqN-HNiO9NenbUGQXXAYhjOcCQhKw/viewform?usp=send_form

Sett av følgende datoer for dagsamlinger 2016/17:

8. september – Farmers Revenge – Vallset/Ottestad (kick-off for gruppa)

11. september – Børstad fridrettspark – fokus basis – Hamar Skiklubb

6. oktober – Hard intervalløkt – Gåsbu – Vang

20. november – snøsamling Budor – Nordbygda

7. eller 14. januar (evt flyttes hvis kretsrenn) – snøsamling fokus på teknikk – Veldre sag – Mjøsski