



VERDALSSAMLING 2. NOVEMBER 2024

Alle som er født i 2017 eller tidligere er velkommen til å delta på årets Verdalssamling!

Sted: Blommen skisenter, Stiklestad. Husk parkeringsavgift (Vipps).

Gratis samling med aktiviteter alle kan delta på.
Søsken og foresatte inviteres til å delta på taco kl. 15.00.

LØRDAG:	2015-2017	2014 – eldre
1. økt 10.00 – 12.00	Basisaktiviteter v/ Leksdal IL	Basistrening med styrke, spenst og hurtighet v/ Helgådal IL
12.00- 13.30	Ombytte, lunsj og avslapping. Hver enkelt tar med <u>matpakke</u>. Stiklestad IL er vertskap og stiller med frukt.	
	2015-2017	2014 – eldre
2. økt 13.30- 15.00	Rulleskileik (egen nybegynnergruppe) v/ Leirådal IL	Intervall rulleski v/ Vinne Skilag eller Intervall barmark v/ Verdal o-klubb
15.00 >>>	Felles middag: Taco Stiklestad IL er vertskap og serverer. I tillegg til utøverne inviteres søsken og foreldre til taco (må registreres i påmelding for utøveren)	

Påmelding [HER](#) innen onsdag 30. oktober:

Det vil være mulighet til å låne rulleski for de som ikke har selv. Dette registreres i påmeldingskjemaet. Alle som skal benytte rulleski må ha med skisko, hjelm og staver selv.
Dersom værforholdene ikke tillater rulleski, kan innholdet i øktene bli endret.



Felles oppvarming med Vinga-dansen (VM-dansen). Gå inn på youtube og lær den, store og små, så kan vi den til ski-VM i Trondheim til vinteren: [HER](#)

VELKOMMEN!