



**Norges
Skiforbund**
Hedmark Skikrets

DAGSAMLING

FOR UTØVERE FØDT 2012 - 2015

**Strandbygda sammen med Hedmark Skikrets
inviterer til gratis dagsamling i Elverum!**

Dagsamling for
utøvere født
2012 til 2015

24. AUGUST
Ydalir Skole
Elverum

<https://www.strandbygda.no/> og <https://www.skiforbundet.no/langrenn/>

DAGSAMLING

FOR UTØVERE FØDT 2012 - 2015

HVOR: Ydalir Skole, Granittvegen 4, 2413 Elverum
NÅR: Søndag 24. august kl. 10 - 16
ARRANGØR: Strandbygda Ski
PRIS: Gratis

Vi i Strandbygda Ski inviterer til dagsamling i Elverum. Samlingen er åpen for alle skiløpere født 2012, 2013, 2014 og 2015 fra hele Hedmark Skikrets og er gratis å delta på.

Det skal være en sosial samling der vi legger til rette for at både erfarne og ikke fullt så erfarne skiløpere blir utfordret. Vi stiller med mange trenere i tillegg til at flere av våre juniorer vil fungere som hjelpetrenere.

Plan for dagen:

Kl. 10.00	Oppmøte Ydalir skole
Kl. 10.15 - 10.30	Felles oppvarming
Kl. 10.30 - 11.45	Ferdighetsøkt rulleski med mer. Vi deler i grupper.
Kl. 12.00 - 13.30	Lunsj
Kl. 13.30 - 15.30	Kombiøkt løp/rulleski. Gjennomføres i flere etapper med diverse utfordringer undervegs. Utøverne er innom en base hvor de bytter bevegelsesform mm.
Kl. 15.30 - 16.00	Avslutning. Kontroll på eget utstyr og kakespising. Kaffe og kake serveres også til foreldrene som henter!

Utstyr:

- Kom ferdig skiftet til økt
- Tørt skift til mellom økter og før avslutning
- Rulleski (hvis du har), skistaver med rulleskipigg (hvis du har), og skisko med ankelstøtte.
- Hjelme til rulleski, i tillegg anbefaler vi bruk av briller.
- God matpakke til lunsj

Strandbygda stiller med:

- Mange trenere
- Kaker, og saft til begge "måltider".
- Rulleski til utlån for de som ikke har

VELKOMMEN PÅ
SAMLING!

Velkommen til en sosiale DAGSAMLING og treff både nye og "gamle" skikompiser fra hele kretsen!!

PÅMELDING PÅ SMS TIL MOBIL: +47 92 44 05 09, Rune Alme. Påmelding innen onsdag 20. august!