



**Norges
Skiforbund**
Hedmark Skikrets

DAGSAMLING

FOR UTØVERE FØDT 2013 - 2016

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

Dagsamling for
utøvere født
2013 til 2016

23. AUGUST
Ydalir Skole
Elverum

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

DAGSAMLING

FOR UTØVERE FØDT 2013 - 2016

HVOR: Ydalir Skole, Granittvegen 4, 2413 Elverum
NÅR: Søndag 23. august kl. 10 - 1530
ARRANGØR: Strandbygda Ski
PRIS: Gratis

Vi i Strandbygda Ski inviterer til dagsamling i Elverum. Samlingen er åpen for alle skiløpere født 2013, 2014, 2015 og 2016 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 hjelpetrenerne.

Plan for dagen:

Kl. 10.00	Oppmøte Ydalir skole
Kl. 10.15 - 11.45	Ferdighetsøkt rulleski med mer. Vi deler i grupper.
Kl. 12.00 - 13.00	Lunsj
Kl. 13.00 - 15.00	Feltløp i skogen med innlagte poster!
Kl. 15.00 - 15.30	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:

- Drikke igjennom hele dagen
- Mange trenere
- Kaker til avslutningen
- Rulleski og sko 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 I ISONEN innen onsdag 19. august, men veldig gjerne før!