



MILJØSAMLING LANGELAND

Laurdag 16. september 2023

**Førde- og Gaular Langrenn ynskjer velkommen til Miljøsamling på Langeland,
laurdag 16. september 2023**

PROGRAM

Vi delar påmelde utøvarar inn i 2 grupper .

Kl. 10.00	Frammøte/ informasjon om dagen. Oppmøte klar til økt.
Kl. 10.15 – 12.30	To treningsøkter med fruktpause mellom.
Kl. 12.45 – 13.45	Lunsj inkl. sosiale aktivitetar
Kl. 14.00 – 16.15	To treningsøkter med fruktpause mellom.
Kl. 16.30	Heimreise

NB! Øktene på rulleski vert tilpassa utøvaren si erfaring.

UTSTYRSLISTE

- 2 – 3 sett treningsklede (ta med klede som toler å bli skitne, vi skal ha myr-rugby på siste økt)
- Lue / panneband / hanskar
- Regnjakke
- Hjelm
- Rulleski til skøyting (det er høve til å låne rulleski for dagen)
- Rulleski til klassisk (dei som har klassiske rulleski tek dei med)
- Skisko til skøyting
- Skisko til klassisk (dei som har klassiske rulleski tek også med klassisk skisko)
- Skistavar m/ rulleskipiggar (+ ev. ekstra pigg)
- Joggesko
- Drikkebelte / flaske
- Handkle / såpe
- Kleskift / fritidskle / sandalar (innesko til bruk i skihytta)



- Fleecejakke / ullgenser / dunjakke el. liknande

Hugs å merke tinga dine godt – då er det lettare for oss å levere tilbake det som ev. ligg att...😊

DELTA KARAVGIFT

Påmelde deltakarar vert tilsendt faktura for deltakaravgifta i etterkant av samlinga.

Vel møtt! 😊

Med venleg helsing

Førde IL Langrenn
Yngve Thorsen (s)

Gaular IL Langrenn
Bodil Ryste (s)

Vedlegg:

- Deltakarliste
- Treningsplan