



**Kjelsås IL Langrenn inviterer til den kuleste og morsomste treningsuka i sommer!**

**Multisportuka blir arrangert fra 9. til 13. august 2021 (Uke 32) og denne invitasjonen gjelder for 2006/2007 gruppa.**

Allsidighet, mestring, fine naturopplevelser og mye moro står i fokus når Kjelsås langrenn arrangerer sin Multisportuke. Aktivitetene vil vare fra kl. 09.00 til ca 15.00. Fredagen avsluttes noe tidligere.

Eldste gruppe 2006-2007 (15/16) vil som vanlig få et spesialtilpasset opplegg som tilrettelegger for noe mer treningsfokus, men som samtidig ivaretar alle nivåer. Det blir spennende treninger med rulleski, klatring, spenst/hurtighet, balanse/koordinasjon, stand up padling (SUP) med mer. Det blir blant annet en dag i klatreparken på Tryvann. På onsdagen blir det en rulleskiøkt på formiddagen og multisportstafett etter lunsj.

Torsdag til fredag arrangeres overnattingstur til Kobberhaughytta i Nordmarka. Alle aktiviteter og treninger vil bli ledet av våre dyktige trenere i 15/16 års gruppa.

Vi trenger mange funksjonærer til gjennomføring av uka og det er en egen prioritert påmelding for funksjonærer med barn. Dette vil da telle som en av dugnadene for sesongen 2021/2022. Link til påmeldingsløsning vil dere få tilsendt, i tillegg til at dere finner den på hjemmesiden og FB. Det er begrenset med plasser og erfaringsmessig vil flere av klassene bli fort fulltegnet. Det gjelder derfor å være tidlig ute hvis man vil sikre seg plass.

Påmeldingen holdes åpen til arrangementet er fulltegnet. Prisen er kr. 2.050,- pr. deltaker. Fukt og smoothie hver dag, pølser for grilling en av dagene, opphold og mat på Kobberhaugshytta og flott t-skjorte er inkludert i prisen. Alle må ellers ha med matpakke og drikke. Påmeldingen er bindende, men det gis full refusjon av deltakeravgiften fratrasket et lite adm. gebyr, dersom arrangementet må avlyses på grunn av smittevernsituasjonen. Mer detaljert plan vil bli sendt ut innen utgangen av juni.

**Vi gleder oss til å se dere, for spørsmål send en e-post til: [tove@kjelsaas.no](mailto:tove@kjelsaas.no)**