



Mestermøte 2022

Raufoss skistadion lørdag 17. september kl. 10.30

For gruppe 3, 4 og juniorer.

Dette er en artig og sosial treningsøkt hvor samarbeid står i fokus. Som et lag skal gjennomføre ulike øvelser som trillebårkjøring, hoppetau, bråsterk og tømmerstokkbæring. Hvert lag består av tre utøvere og deles inn på tvers av alder. Hele konkurransen inkludert oppvarming tar omtrent to timer og RIL langrenn spanderer mat og drikke på utøverne etter konkurransen.

Dette er en flott anledning for utøvere og foresatte til sammen å bidra til en morsom og engasjerende økt. Foresatt vil hjelpe til med tidtaking, måling, telling av runder, forklaring av øvelser, forberede mat osv.

Påmelding sendes til 94284896 (Dorthe Seierstad) med navn, fødselsår og om foresatte kan hjelpe til. Påmelding innen torsdag 15. september.

Alle må være forhåndspåmeldt for at vi skal kunne sette opp lag

Husk - Ta på klær etter vær.

Ta med drikke og hansker + ta med skift med tørt tøy og sko.

Velkommen til en morsom dag på stadion!