



# Invitasjon miljøsamling nr 1 langrenn 11-16 år

FARMERS REVENGE 2017

Er du 11 - 16 år og glad i langrenn er du velkommen til miljøtrening med kveldsmat på Kvennstugua i Vallset.

Arrangør: Vallset IL Ski og Ottestad IL Ski  
Kontaktperson: Tormod Løken, 98229431

Hvem: F.år 2007 til 2002

Når: Torsdag 7. september  
Kl. 18:00- ca.20:30

Hvor: Kvennstugua i Vallset (langs rv24, 1 km sør for Gata mot Kongsvinger)

Treningsfokus: Utholdenhet, samarbeide som et lag og mestre utfordringer

## Program:

Kl. 18.00-18:20 Informasjon og oppvarming  
Kl. 18:20-19:40 Lagøvelse (ulik starttid, ca 60 min)  
Kl. 19:45-20:30 Kveldsmat

Ta med: Treningstøy, drikkebelte og klesskift