



Invitasjon til miljøsamling langrenn

Er du født i år 2004 eller 2003 og glad i langrenn er du
velkommen til miljøsamling.

Treneransvar: Marianne + Mjøsski

Hvem: F.år 2004 og 2003

Når: Søndag 19. oktober

Kl. 10:00– 14.30

Hvor: VELDRE SAG – Mjøsski

Program:

Kl. 10.00–12:00 Fokus på: Skiskyting, Spenst og teknikk i sprettende skigang med og uten
staver, Skøytespenst, Gøy med intervall, Balanse /allsidigstyrke.

Kl. 12:00–12:45 LUNSI

Kl. 12:45–14.30 Fokus på basistrening: stafetter, balanse, reaksjon, styrke med mer.

Ta med: Skistaver for sprettende skigang, klesskift, mat og drikke,

PÅMELDING: innen 15. oktober 2014, benytt denne linken for påmelding:

<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dHNkTmozTlhVd2ZGSjJnaUtNRXdvZkE6MA>

Sett av følgende datoer for dagsamlinger 2014/15:

Dato:	Arrangør:	Lokasjon:
17. august	HSK/Løten	Greveløkka
14. september	Ottestad/Vallset	Ottestad
19. oktober	Mjøsski	Veldre sag
7. desember	VSK/HSK	Vang skistadion
Jan/feb-15	ALLE	Dagstur til alpinanlegg (sjekke dato for åpen alpinbakke 2015)