

Hålandsdal Idrettslag/HSSK

Ynskjer velkomen til kretssamling for J/G 13 – 16 år

Holdhus/Hålandsdalen 25.09. til 27.09.

Oppmøte: Holdhus skule fredag 25.09. Start fellesopplegg kl 18.30.

Deltakaravgift: kr 500,- betalast ved ankomst (dekkar alle måltid) inklusiv «Vengsvatnet rundt» på søndagen. Vaksne som vil delta på samlinga og bu/eta på skulen betaler kr 400,- i matpengar.

Vengsvatnet rundt: Terrengløp arrangert av HIL søndag 27.09. Løypelengde er 8 km. Deltaking på løpet vert som avslutning på treningsamlinga.

Ta med: våpen + 300 skot, rulleski/stavar, joggesko/drikkebelte, treningsklede for alle værforhold, toalettsaker/handklede

Det vert overnatting på Holdhus skule. Ta med sovepose + liggeunderlag/madrass.

Treningsplan:

Treningsplan for samlinga ligg vedlagt, denne vert også lagt ut på HIL si heimeside www.haalandsdalil.no. Her finst også meir info om «Vengsvatnet rundt».

Aldersgruppene vert delt under øktene. Gruppe 13-14 år og gruppe 15-16 år

Påmelding pr klubb med namn/aldar på løparar og telefon til føresette sendast til: Lars Heine Kåsa på mailadresse lars@lingalaks.no

Frist påmelding: fredag 18. september

For evt spørsmål om samlinga ta kontakt med Vidar Hjartnes på tlf 951 10 442

Velkomen til fine treningsdagar i Hålandsdalen !!