



Samling 13-16 år. Gutter og jenter.

Dagssamling 15. juni for gutter og jenter 13 – 16 år. Samlingen holdes i Grimsbu.

Oppmøte: Skistadion i Grimsbu kl. 09.45.

Betaling: Utøverne på samlingen betaler kroner 200,- Vi ber om kontant betaling ved oppmøte.

Lunsj: Oppe på stadion mellom øktene, dere trenger ikke ta med lunsj selv. Mat til både utøvere og trenere/foreldre.

Påmelding: Gjøres til Syver Berg-Domås, e-post: syver.berg-domas@skatteetaten.no eller mob. 99703775. Påmeldingsfrist innen torsdag 12/6.

Praktiske opplysninger: Ta med: Joggesko, godt med klær, 200 skudd, borse, drikkebelte, alt annet nødvendig treningstøy. Lunsj blir inntatt ute i naturen, ta med godt med tørre, varme klær.

Hver klubb som har med utøvere stiller med en trener/foreldre på samlingen.

Program for samlingen:

Økt	Lørdag 15. juni
1.økt Kl.10.00	Intervall løping i4-i5 Løp motbakke Totalvarighet: 1,15 – 1,30 t
Lunsjpause Kl. 12.00	Mat Diverse aktiviteter
2.økt Kl. 14:30	Skyting Varighet ca. 1,30 t

Samlingen avslutter ca kl. 16:00.

Velkommen på samling!