



Barmarksamling for Trøsken IL 10-11 september 2010.

Utøvere født 1999 og tidligere er velkommen til barmarksamling på Øståsen like nord øst for Roa i Lunner kommune 10-11. september 2010.

Program :

Avreise fredag: kl 16.00 fra P-plass v/avkjørsel Rygge Flyplass (E6). Utøvere må dra av gårde i treningsstøy slik at vi er klare når vi kommer frem. Ta gjerne med en liten matpakke og drikke i bilen oppover.

Fredag kveld:

Rulleski klassisk med oppstart på bestemmelsessted på veistrekningen riksvei 4 mot Roa. Dette kommer vi tilbake til. Ønsker oppstart klokken 18, men ikke senere enn 18.30. Vi går fra bestemmelsesstedet og til hytta der vi skal overnatte (lett økt). Vi skal være fremme før mørkets frembrudd.

Det blir middag på kvelden.

Lørdag:

Kanskje en liten løpetur før frokost for enkelte (lett, lett og kort økt).

Frokost klokken 07.30 – 08.15.

Treningsøkt. Rulleski skøyting, kort, rolig tur (lett økt).

Lørdag ettermiddag: Løping med staver, kort langtur med intervall og påfølgende styrke/bevegelighetstrening ved hytta (hard økt).

Samlingen avsluttes med lunsj, avreise ikke senere enn 16.00.

Utstyr:

Sovepose, madrass, pute, klær til treninger og fritid. Joggesko, rulleski klassisk og skøyting, ekstra spisser, hjelm, staver, refleksevest. Ta gjerne med badetøy.

Vi overnatter på hytta til Erland (huser ca 25 stk), utover dette antallet benytter vi telt.

Vi trenger:

Ca 2 foreldre til å være med utøverne underveis på rulleski. De kan **gjærne sykle** eller som følgebil.

Ca 2 foreldre som ordner innkjøp mat, måltider og evt annet (vi handler når vi kommer frem mens utøverne har 1. økta)

Det er veldig hyggelig og sosialt på samlinger, og ikke minst moro å se utøverne i aksjon. Så vi håper noen foreldre har mulighet til å være med.

Hvis f.eks. 1 bil har mulighet (vet at det kan være vanskelig mht jobb osv) til å reise litt tidligere så kunne Erland tenkt seg bistand til merking av løypetrase.

Kostnad:

Mat: Dekkes av Trøsken

Kjøring: Den enkelte utøver betaler "sin sjåfør"

Påmelding :

Utøvere melder seg på "online" – hjemmesiden innen onsdag 8 sept.

De foreldre som kan være sjåfør og bistå, send SMS/ring til Grethe Lippert, mob 99583555 innen onsdag 8 sept.

Dersom spørsmål, ring gjerne Grethe, mob 99583555.

VELKOMMEN

Hilsen langrennsstyre og trenere.