



SAMLING I KNYKEN 13-14 ÅR for langrenn og skiskyting 24.-25.11.2012.

Lørdag. Dusjklær og ombytte tas med.

Økt 1. Start kl.10.00. Rolig klassisk- teknikktraining ved Asbøllsaga, Svorkmo. (Ta av ved Moe kirke.)
Legg på isklister. Ta med drikke og litt mat.

Dusj. Lunch i Knykstuggu. Litt om gode treningsvaner.

Økt 2. Knyken kl 15.30. Avhengig av føret. Ta med både skøyteski og joggesko, gjerne brodder.
Dusjing.

Ca 17.30-18.00. Pizza, brus og film i Knykstuggu.

Dere kan ta med litt godteri og potetgull.

Søndag.

Økt start kl.10.00. Hardøkt. I utgangspunktet Knyken, men avgjøres lørdag.

Ta kontakt om du er usikker på noe. Vi håper på ei god treningshelg med koselig stemning både i skisporet og i Knykstuggu.

Jan Peder , trener (tlf. 90219913).

Thomas Bysting (tlf. 91384386), utv.medl. langrenn og Norhild (tlf. 98634633) utv.leder skiskyting.

De foresatte har fordelt ulike oppgaver mellom seg, og det er fint om du som ikke er oppsatt bidrar underveis!