

Kretssamling Røa Snøpark/Voksenjordet

Lørdag 16. oktober 2021 kl. 10.00-15.30



Vi inviterer alle langrennsløpere i Oslo født 2008 og 2009 til barmarksamling **lørdag 16. oktober 2021** på **Røa Snøpark**. Vi håper så mange som mulig deltar. Et hovedmål med samlingen er at løpere skal bli bedre kjent på tvers av klubbene.

Samlingen er utendørs og vil følge gjeldende regler for Koronatiltak.

Program for utøvere:

10.00 – 12.00 : Treningsøkt 1- Styrkeøvelser og lagkonkurranse ved Bogstad Gård

12.00 – 14.00 : Pause og lunsj, ta med matpakke. Det blir servert frukt og juice.
Lunsjen byr også på en overraskelse!

14.00 – 15.00 : Treningsøkt 2 – Røa-økta med staver i Røa Snøpark

15.15 – : Avslutning stafett på Røa Snøpark

Oppmøte utenfor Røa Snøpark/Voksenjordet ved Bogstad Camping kl. 09.45

Påmelding via Min Idrett innen **8. oktober 2021**.

Trenere:

Hovedtrener for samlingen er Trude Wenaas (Røa Langrenn).

Hjelpetrener fra deltagende klubber bes møte kl. 09.30

HUSKELISTE

- Matpakke
- Ekstra skift med tørt treningstøy
- Barmarksstaver
- Ekstra par joggesko (lurt)
- Drikkebelte
- Merk alt utstyr!



**Velkommen
til samling!**

