



Invitasjon til kretssamling på Kongsvinger

Kongsvinger Skøyteklubb inviterer til kretssamling for løpere t.o.m Jun. B med foreldre/foresatte og trenere. Samlingen foregår på Kongsvinger med basis på Holt skøytestadion lørdag 08. og søndag 09. september 2012.

Hvis noen med lang reisevei ønsker å overnatte også fra fredag til lørdag er dette mulig, ligger da i klubbhuset vårt.

Program lørdag 08:

- Kl. 11.00 Oppmøte ved skøytehuset på Holt stadion og registrering. Inndeling i grupper.
- Kl. 11.15 Treningsøkt på skøytebanen med fotball og lavarbeid.
- Kl. 13.15 Lunsj bestående av tørrmat med diverse pålegg, melk, juice og frukt.
- Kl. 14.30 Sykkeltur i lett terreng til Liermoen med sandvolleyball, og sykling tilbake.
- Kl. 17.00 Dusjing og skifting i Holthallen.
- Fra kl. 17.45 Grilling med sosiale aktiviteter ved skøytebanen.
- Kl. 19.15 Avreise til Bowlingsenteret i Gamle Fagskolen på Rasta for en vennskapelig bowlingkamp eller flere.
- Ca kl 21.00 Tilbake til Holt for sosialt samvær. Overnatting i Holthallen.

Program søndag 09:

- Kl. 09.00 Frokost bestående av tørrmat med diverse pålegg, melk, juice og frukt.
Mulig å smøre med seg matpakke. Pakking.
- Kl. 10.00 Sykkel som oppvarming til Rema 1000 ved Kurusand for rulleskøytetrening.
- Kl. 12.00 Avreise til Kongsvinger Svømmehall for diverse badeaktiviteter.
- Ca kl.13.30. Slutt

NB! Visse justeringer ved værforbehold.

Hva som må medbringes på samlingen:

- Sovepose og liggeunderlag
- **Hjelm**, sykkel (off-road), sykkellås, rulleskøyter med sikkerhetsutstyr
- Treningstøy, joggesko, drikkeflaske, toalettsaker, badesaker
- Godt humør

Påmeldingsfrist: 03.09.2012 med samlet påmelding fra hver klubb.

Påmelding til: idaohoiby@online.no

Velkommen!

Hilsen Kongsvinger Skøyteklubb
Jarle Delbekk, trener