



# Invitasjon til Kretssamling Sand

Sand IF Skøyter inviterer til kretssamling den 8 - 9 juni. Samlingen foregår i området Sand/Gardvik med oppmøte på Prestberget Idrettsplass.

Overnatting vil være på Sentralskolen på Sand eller i klubbhuset på Prestberget, avhengig av antall påmeldte.

## Program lørdag 8 juni:

- Kl. 11.00 Oppmøte på Prestberget. Registrering og inndeling i grupper.
- Kl. 11.15 Treningsøkt ved og rundt Prestberget
- Kl. 12.45 Lunsj
- Kl. 14.15 Sykkeltur i ulikt terreng  
***Terrensykkel***
- Kl. 17.00 Dusj på Prestberget.
- Kl. 18.00 Lett sykkeltur (Ikke treningstur) til Bukkeneset for grilling. Her er det også muligheter for Sandvolleyball og fiske.
- Kl. 21.30 Retur til Sentralskolen på Sand for overnatting.

## Program søndag 9 juni:

- Kl 08.30 Frokost (Matpakke smøres, og utstyr pakkes sammen)
- Kl 09.30 Vi sykler til Idrettshallen i Mo for rulleskøyter.  
Gruppe 1: Rulleskøyter  
Gruppe 2: Tekniske øvelser  
Bytter etter halv tid.
- Kl. 12.00 Bading, Svømming innendørs ved Nord Odal Ungdomsskole.
- Kl. 13.45 Avslutning

Hva som må medbringes på samlingen:

Sovepose og liggeunderlag

Hjelm, terrensykkel, rulleskøyter med sikkerhetsutstyr for de som har.

Treningstøy, joggesko, drikkeflaske, eventuelt fiskestang, badetøy

Toalettsaker

Påmeldingsfrist: **Torsdag 6. juni med samlet påmelding fra hver klubb.**

Velkommen til leir!

Hilsen Sand IF Skøyteklubb

Tlf: 91122712