



Invitasjon til kretssamling på Kongsvinger

Kongsvinger Skøyteklubb inviterer til kretssamling for løpere t.o.m Jun. A med foreldre/foresatte og trenere. Samlingen foregår på Kongsvinger med basis på Holt skøytestadion lørdag 25. og søndag 26. mai 2013. Hver klubb stiller med trener.

Program lørdag 25:

- Kl. 12.00 Oppmøte ved skøytehuset på Holt stadion og registrering. Inndeling i grupper.
- Kl. 12.15 Treningsøkt på skøytebanen med fotball og lavarbeid.
- Kl. 13.45 Lunsj bestående av tørrmat med diverse pålegg, melk, juice og frukt.
- Kl. 14.45 Sykkeltur i lett terreng til Liermoen med sandvolleyball og evt. bading, sykling tilbake.
- Kl. 17.15 Dusjing og skifting i Holthallen.
- Fra kl. 18.15 Grilling med sosiale aktiviteter ved skøytebanen.
- Kl. 19.50 Avreise til Bowling 1 på Pyramiden Kjøpesenter for en vennskapelig bowlingkamp eller flere.
- Ca kl 21.45 Retur til Holt for sosialt samvær. Overnatting i Holthallen.

Program søndag 26:

- 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. 11.50 Sykkel til Svømmehallen, bading og vannaktiviteter.
- Ca kl.13.30 Slutt

NB! Visse justeringer ved værforbehold.

Hva som må medbringes på samlingen:

- Sovepose og liggeunderlag
- **Hjelm**, sykkel, sykkellås, rulleskøyter med sikkerhetsutstyr
- Treningstøy, joggesko, drikkeflaske, toalettsaker, badetøy
- Godt humør

Påmeldingsfrist: 18.05.2013 med samlet påmelding fra hver klubb.

Velkommen!

Hilsen Kongsvinger Skøyteklubb
Jarle Delbekk, trener