



Invitasjon kretssamling Stange 3, - 4. August.
Gjelder fra 10 år og oppover, grunnet ikke is på indre bane!

- **ER DET NOEN SOM TRENGER SPESIELL MAT GI BESKJED I GOD TID!**

Program Lørdag 3. August

- Avreise fra Stange Idrettspark kl. 11.00 til Vikingskipet (sykkel for De som ønsker det). **HUSK SYKKELLÅS**
- Evt. oppmøte vikingskipet kl. 11.30 for De som kommer direkte.
- Oppvarming før vi går på is kl. 12.00. **Kretsen betaler inngang for De som ikke har sesongkort.**
- Jogging / tøying etter is.
- Fritt program med mulighet for bading / fising på Gillundstranda.
- Retur til klubbhuset 17.30 for dusjing
- Kveldsprogram ca. kl. 18.30.
- Grilling ca. kl. 19.30 (Mulig overraskelse).

Program Søndag 4. August

- Frokost fra kl. 09.00 – 10.30 (Husk å smøre niste og ta med frukt).
- Utpakking ferdig til avreise Vikingskipet kl. 11.00 (sykkel for De som ønsker det).
- Oppvarming før vi går på is kl. 12.00. **Kretsen betaler inngang for De som ikke har sesongkort.**
- Jogging / tøying etter is.
- Slutt

Hva som må medbringes

- Telt for de som har
- Sovepose / liggeunderlag
- Toalettsaker
- Treningstøy (Joggesko, drikkeflaske, **skøyter, osv. (Husk varmt tøy)**)
- Sykkelutstyr for De som ønsker det. (**HUSK HJELM OG SYKKELLÅS**)
- Fiskeutstyr for De som ønsker det
- Badetøy for De som ønsker det
- Ta også med en stor porsjon godt humør.

Påmelding løpere + trener klubbvis innen 31.07.13, Evt. spørsmål rettes til Jens Vasaasen.

Påmelding sendes pr. mail til: ssk-skoyter@live.no

Evt. endringer blir lagt ut på: www.stange-spk.no

Med vennlig hilsen
SSK skøyter