



Kretssamling i Østmarka for 15-16 åringene



Rustad IL og Oslo Skikrets ønsker hjertelig velkommen til kretssamling for de som er 15-16 år i Oslo, Akershus og Østfold skikrets lørdag 19. oktober kl. 10.00 - 13.00 i Skullerud idrettsanlegg. Samlingen er også en kick off til Toyota langrennscup.



Plan for dagen

- 10:00** Oppmøte Skullerud idrettsanlegg hvor vi legger fra oss skiftetøy
- 10:05** Oppvarming
- 10:30** Økt 1 – Intervall med staver
- 11:15** Kort pause før vi går opp til myra på Skullerudåsen
- 11:30** Økt 2 – Gøy i myra
- 13:00** Boller og drikke

HUSK:

- Ta med ekstra klesskift - godt og varmt tøy, også joggesko. Kan bli både vått og kaldt i myra
- Ta med drikke til trening.
- Og ikke minst, godt humør

Alle klubber må stille med en trener/voksenperson dersom de er 10 utøvere eller mer. Tilbakemelding på trenere gjøres til: thoroo@hotmail.co.uk

Påmeldingsfrist: Torsdag 10. oktober via iSonen:

<https://isonen.no/event/cm1eplvdx0257100ojdygd9u2>

Da er det bare å glede seg til høstens kretssamling i Østmarka!
Med vennlig hilsen Arrangementskomiteen i Rustad IL