



**Norges  
Skiforbund**  
Hedmark Skikrets

# DAGSAMLING

## FOR UTØVERE FØDT 2011 - 2012

**Strandbygda sammen med Hedmark Skikrets  
inviterer til gratis dagsamling i Elverum!**

Dagsamling for  
utøvere født 2011 og  
2012

**2. SEPTEMBER**  
Ydalir Skole  
Elverum

<https://www.strandbygda.no/> og <https://www.skiforbundet.no/langrenn/>

# DAGSAMLING

## FOR UTØVERE FØDT 2011 - 2012

**HVOR:** Ydalir Skole, Granittvegen 4, 2413 Elverum  
**NÅR:** Lørdag 2. september kl. 10 - 16  
**ARRANGØR:** Strandbygda Ski  
**PRIS:** Gratis

Vi i Strandbygda Ski inviterer til dagsamling i Elverum 2.september. Samlingen er åpen for alle skiløpere født 2011 og 2012 fra Hedmark Skikrets og er gratis.

Det skal være en sosial samling der vi legger til rette for at både erfarne og ikke fullt så erfarne skiløpere blir utfordret. Vi stiller med mange trenere i tillegg til at noen våre 15 - 16 åringer vil fungere som hjelpetrenerne.

### Plan for dagen:

Kl. 10.00 Oppmøte Ydalir skole  
Kl. 10.15 - 12.00 Feltløp med utfordringer underveis  
Kl. 12.00 - 14.00 Lunsj  
Kl. 14.00 - 15.30 Rulleski. Bandy, ferdighetsløype, og teknikktrening/tilvenning.  
Kl. 15.30 - 16.00 Avslutning. Kontroll på eget utstyr og kakespising.  
Kaffe og kake serveres også til foreldrene som kommer å henter!

### Utstyr:

- Kom ferdig skiftet til løp i skogen
- Tørt skift til mellom økter og før avslutning
- Rulleski (hvis du har), skistaver med rulleskipigg (hvis du har), og skisko med ankelstøtte.
- Hjelme til rulleski, og i tillegg anbefaler vi bruk av briller.
- God matpakke til lunsj

Møt opp med treningstøy, tilpasset løp i skogen.

### Strandbygda stiller med:

- Mange trenere
- Kaker, og saft til begge "måltider".
- Rulleski til utlån for de som ikke har

Velkommen til en sosiale DAGSAMLING og treff både nye og "gamle" skikompiser fra hele kretsen!!

**PÅMELDING PÅ SMS TIL MOBIL: 92 44 05 09, Rune Alme. Påmelding innen søndag 27. august!**

**VELKOMMEN PÅ  
SAMLING!**