

Åpen samling 11 – 16 år

Valldal il i samarbeid med MRSK og Skiklubbutvikler inviterer til åpen skisamling i Valldal.

Vi følger opp den flotte helga frå i fjor. Vi inviterer alle som ønsker ei kjekk treningshelg i Valldal.

Aldersgruppe 11 – 16 år

Samlinga går frå fredag 18 oktober til søndag 20 oktober.

Det er mulig å være med :

- Fredag til søndag
- Lørdag til søndag
- Lørdag eller søndag

Samlinga er dugnadsbasert, det blir overnatting på flatseng på klubbhuset i Valldal.

Vi bør ha med noen foreldre til å hjelpe til med organisering av mat, ro og orden etc

Pris pr dag er 150.-, 450.- for hele helga. Blir fakturert i etterkant.

Vi deler opp i to valgfrie grupper så her blir det fin aktivitet for alle.

Gruppe orange: Leikbasert kondisjonstrening.

Gruppe rød: Spesifikk langrennstrening, men også med overraskelser og leik 😊

Fredag:

Oppmøte klokken 1800

Klar til barmarksøkt.

1,15 t Oppvarming og styrke / koordinasjon

Kl 2000 Taco aften.

Kl 2200 RO!

Lørdag:

0800 Frokost

0900: økt 1 ca 1,5 t

Rød gruppe: Valldalstøffeste med staver (intervall)

Orange gruppe: Tøffe og morsomme leikaktiviteter i lysløypa

1200: lunsj

1500: økt 2 Tema Spenst, imitasjon, hurtighet varighet 1,5 t

1800 middag (pizza)

2000 sosial aften med quiz

2200: RO!

Søndag:

0800 frokost

0900: økt 1 rulleskisprell og aktiviteter på rulleski begge grupper

1100: lunsj

1300: økt 2

Rød gruppe: Rulleskitur skate rolig retning Trollstigen.

Orange gruppe: Tur

1530 Mat, rydding og hjemreise

Pakkeliste:

- **Godt humør**
- **Treningsvilje**
- **Hjelm**
- **Hansker**
- **Refleksvest**
- **Drikkebelte**
- **Skisko skate/combi**
- **Rulleski skate**
- **Staver skate**
- **Staver elghufs**
- **Gode joggesko for grus/sti**
- **Godt med treningsklær og skift**
- **Handduk**
- **Toalettsaker**
- **Sovepose/dyne/dynetrekk/pute (vi har madrasser)**