

## ***Samling alpint U12- U16 31.august 2024***

Akershus, Østfold og Oslo Skikrets inviterer til samling for utøvere i kretsene. Det vektlegges god og variert trening, det sosiale og å bli kjent på tvers. Vi håper at samlingen også skal og gi mulighet for å skape mere samarbeid mellom klubber.

**Når:** Lørdag 31.august

**Hvor:** *Heminghallen (inne og ute)*, Gulleråsveien 5, 0779 Oslo  
(P-plass er avgiftsbelagt) T-bane nr 1-Frognerseteren

**Tid:** 8.30-15

**Alder:** U12,-U14-U16

**Pris:** *egenandel for utøvere på 200,- (betales ved påmelding)*  
*Egenandel refunderes ikke etter utløpt påmeldingsfrist.*

**Utstyr ta med:** ute joggesko og utetøy, klesskift, matpakke og drikke

**Får:** frukt og smoothie

### **Program for samlingen:**

#### **Økt 1:**

U12-U14; Trampoline, friidrettshylle og hinderløype

U16: Styrke og trampoline

Lunsj: kl 11.30-12.30

#### **Økt 2:**

U12-U14: Friidrettshylle og hinderløype

U16: Friidrettshylle

#### **Kontakt for trenere:**

Katrine Eggar(Kjelsås), [katrine@kjelsaas.no](mailto:katrine@kjelsaas.no), Tel. 936 56 548

Det vil være en Hovedtrener for U12, U14 og U16

Hjelpetrenerer fra klubbene; 1 trener pr 10 utøvere, klubbene betaler selv kostnad for disse trenerne. Trenere må meldes inn til hovedtrener Katrine Eggar; senest 26.august

**Påmeldingsfrist: 25.august,**

meld på via Isonen, søk: *Alpinsamling 31.august for U12-16*



NB: Ikke mulig å etteranmelde (Du finner alle påmeldte nederst på Isonen arrangementet)  
NNB: dersom man ikke finner seg selv/klubben sin ved påmelding i Isonen, velg **Fritekst** og fyll inn info og klubbnavn selv.

- Mer detaljert info om programmet sendes alle deltagere etter 25.august

*Spørsmål angående påmelding kontakt Skiklubbutvikler Akershus og Østfold, Ingunn Fossmellem;*  
[ingunn.fossmellem@skiforbundet.no](mailto:ingunn.fossmellem@skiforbundet.no)

*Generelle spørsmål om samlingen kontakt Katrine Eggar:*  
[katrine@kjelsaas.no](mailto:katrine@kjelsaas.no), Tel. 936 56 548