



## TRENINGSAMLING SKI OG FRIIDRETT

### **Lørdag 6. november** på Høgtun Folkehøgskole

11.00 – 13.00	Barmakstrening ute.
13.00 – 14.00	Felles mat.
14.00 – 15.30	Gymsalaktiviteter.
17.00 – 20.00	Sosialkveld med mat.

### **Søndag 7. november** oppmøte ved Gjemneshallen

11.00 – 13.00	Barmarkstrening ute.
13.00 – 14.00	Felles mat.
14.00	Terrengløp/ avslutning.

**Nedre aldersgrense** er 1. klasse. Ingen øvre aldersgrense. Det blir forskjellig opplegg i forhold til alder. Den som har rulleski eller rulleskøyter kan ta med det. Alle tar med skistaver. Ta med skifteklær begge dagene.

### **Deltakeravgift:**

kr. 150,- Dette dekker mat og drikke begge dagene, samt startavgift på terrengløpet.

### **Påmelding innen 03.11.10:**

Siri Ask Fredriksen tlf 41 90 09 96

Carl Gunnar Orset tlf 41 26 99 26.

Oppfordrer foreldre til å bli med, gjerne med treningsklær.

**Vel møtt til ei spennende og aktiv helg i Torvikbukta  
Særidrettsgruppa i Torvikbukta IL**

