



Kjære skivenn!

Strindheim IL ski inviterer alle skivenner i alderen 13-17 år (født 1994-1990) til sommerskicamp. Benytt denne sjansen til å møte dine jevnaldrende til to fine dager med trening og sosialt samvær samt bli trent av noen av landets beste skiløpere! Deltakelsen vil gi en fin start på oppkjøringen til vintersesongen.

Sted

Bratsberg Idrettshus, Bratsberg.

Tid

Oppmøte lørdag 2. september kl 10:00. Avslutning søndag 3. september kl 16:00.

Program

Lørdag 2. september

- 10:00-11:00 - Oppmøte/innkvartering
- 11:00-12:30 - Skigang med staver
- 13:00-14:00 - Lunsj
- 14:00-15:00 - Sportslig foredrag
- 15:00-16:30 - Rulleski/rulleskøyter
- 17:00-18:00 - Mat
- 18:00-20:00 - Enkel konkurranse - trekking av gavepremier
- 20:00-22:00 - Grilling

Søndag 3. september

- 09:00-10:00 - Frokost
- 10:00-11:30 - Rolig langtur, løping
- 12:00-13:00 - Lunsj og pakking
- 13:00-15:00 - Terrengsykling
- 15:00-16:00 - (Grillmat?) og avreise

Treningsutstyr

- Joggesko, treningstøy, toalettsaker og håndkle.
- Staver, skisko, rulleski (rulleskøyter for den som ikke har rulleski).

- Hjelme, sykkel (offroad eller vanlig sykkel), drikkeflaske med belte.

Selv om du ikke har rulleski så ta med skisko da det kan være mulig å få lånt ski. For dem som ikke vil/kan være med på rulleski/rulleskøyter vil vi tilby alternativ trening.

Overnatting

Overnattingen skjer på flatseng i Bratsberg Idrettshus. Ta med sovepose og liggeunderlag/luftmadrass.

Måltider

Strindheim ski serverer alle måltider fra og med lunsj lørdag til og med lunsj søndag. Kanskje blir det noe å bite i før avreise også.

Påmelding og deltakeravgift

Påmelding til Tor Ulsund (tor.ulsund@geomatikk.no), helst innen 29. August. Deltakeravgiften er kr. 550. Avgiften betales **ved oppmøte** eller til bankkonto **4200 24 23000** (Strindheim Ski, Postboks 1947, 7448 Trondheim).

Husk å ta med kvittering for betalt deltakeravgift.

Vi vil også i år ha en rekke gavepremier som trekkes på lørdagskvelden, bla. et par ski fra Madshus (tilpasset vinneren mhp. lengde, vekt etc).

Vi håper og tror at vi også i år skal få en fin weekend hvor både sommerskitrening og kameratskap kan utvikles positivt.

Med vennlig hilsen

Strindheim ski

Kontaktperson: Tor Ulsund (telefon: 951 72 700, epost: tor.ulsund@geomatikk.no)

Følg med på www.strindheimski.no for oppdaterte opplysninger om sommerski-campen.

