

Åpen CAMP HL samling Rosthaug VGS Toppidrett – Skiskyting for jenter og gutter født 1999 og 2000

Rosthaug VGS Toppidrett skiskyting inviterer til åpen Camp HL samling m/overnatting

Fra onsdag 18. februar kl 18:00

Til torsdag 19. februar kl 19:30

Sted: Simostranda

Gi beskjed om dere kan komme på formoppkjøringen til Hovedlandsrennet til Hilde Hovdenak (tlf 95803221 eller mail hilde.hovdenak@bfk.no) **innen mandag 16 februar.**

Utstyr:

- Ski og staver klassisk/skøyting
- Joggesko og treningstøy
- Våpen og 200 skudd
- Liggeunderlag/madrass og sovepose
- 200 kr til felles pizzakveld og frokost

Innhold:

- Presentasjon av **Team SKIGUARD Buskerud (Nyhet)** onsdag kl 18:00-18:45 (foreldre/utøvere)
- Trening onsdag kveld: Styrke/ski/skyting
- Trening torsdags morgen: Komb med forfølgelse og skytekonkurranser
- Dagtrening torsdag: Basis skyting på elektroniske blinker (innendørs)
- Middag på skolens internat m.m treningsinformasjon
- Klassisk intervall (4-6*4min p=2min) kl 18:00

Hensikt:

- Gi ungdomsskoleelevene innsikt i hvilke muligheter de har til å kombinere idrett og skole.
- Valg av skole og studieretning etter endt ungdomsskole våren 2015/2016
- Informere om kretsens satsningsområde **Team SKIGUARD Buskerud**

☺ Ser frem til stort oppmøte ☺



Sportslig hilsen

Rektor, Knut Erik Hovde

Hilde Hovdenak, Rosthaug VGS/Seksjonsleder Toppidrett

Hans Anton Bjørndalen, Rosthaug VGS/Faglærer Toppidrett skiskyting

Henning Tandberg, Rosthaug VGS/Faglærer Toppidrett skiskyting

Vivi Engebretsen, leder av Buskerud skiskytterkrets

Per Skøien, skiskytterleder Simostranda IL

