



2-4 DESEMBER

BSSK JENTESAMLING

Arrangeres for jenter i årsklassen 2004 til 2001 på Liatoppen, Ål

Vi overnatter i klubbhus/hytte. Marie Hov er hovedtrener på samlinga, og i tillegg trenger vi noen foreldre til å hjelpe til! Gi beskjed til kontaktperson om voksne som blir med!

Ta med:

- Treningstøy etter vær og føre (flere skift), skøyteski/klassiskski/staver/skisko
- Fritidsklær
- Håndkle/toalettsaker/ sengetøy
- Festesmøring
- Drikkebelte
- Våpen og ammunisjon (250 skudd)
- Niste og drikke for kveldsmat fredag
- Kortstokk, spill osv til pausene
- Nissekostyme (lue, genser, røde kinn)
- Pakke til pakkelek (ca50kr)

Fredag:

Oppmøte kl 18, øktstart individuelt og fortløpende når folk er klare med felles skilek fra kl 19

Lørdag:

1 økt – hardøkt/stafett
2 økt -Klassisk rest+ styrke
Julenissemiddag og pakkelek

Søndag:

Langtur med teknikk, staketur og styrkestak

SAMLINGEN VIL
VÆRE MOBILFRI

Kontaktperson:

Sigrid Groven

sgroven@broadpark.no

tlf. 47233591

Påmelding innen

20.11.2016 via «min

idrett», deltakeravgift kr 700 per person, betales ved påmelding