

Åpen CAMP ØM-Dag ved Rosthaug VGS Toppidrett - Skiskyting

Rosthaug VGS Toppidrett skiskyting inviterer til åpen Camp HL-Dag

Torsdag 8. februar 2018

Oppmøte Modumhallen i Åmot kl 07:45

Avsluttes på Simostranda kl 20:30

Gi beskjed om dere kan komme på formoppkjøringen til Hovedlandsrennet til Hilde Hovdenak (tlf 95803221 eller mail hilde.hovdenak@bfk.no) **innen mandag 5. februar.**

Utstyr:

- Ski og staver skøyting
- Joggesko og treningstøy
- Våpen og 100 skudd

Innhold:

- Presentasjon av **Team SKIGUARD Buskerud** torsdag kl 20:00-20:45 (foreldre/utøvere/trenere)
- Trening torsdags morgen: Kombinasjon med forfølgelse og skytekonkurranser
- Dagtrening torsdag: Hemmelig overraskelse (innendørs)
- Middag på skolens internat m.m treningsinformasjon
- Skøyte intervall (6*1-3min p=2min) kl 18:00

Hensikt:

- Gi ungdomsskoleelever i 9 og 10 klasse innsikt i hvilke muligheter de har til å kombinere idrett og skole i sitt eget hjemfylke.
- Valg av skole og studieretning etter endt ungdomsskole
- Informere om **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

Knut Aas, leder av Buskerud skiskytterkrets

Roar Viken, skiskytterleder Simostranda IL

