**Invitasjon til åpen skisamling for 13-16 år i langrenn 28.-30. september**

IL Aasguten inviterer til åpen kretssamling for 13 – 16 år i Åsen 28.- 30. september.

Oppmøte på Åsen Oppvekstsenter i Åsen sentrum fredag 28. september kl. 17.30. Første treningsøkt starter ca. kl. 18.00. Overnatting i klasserom på skolen, alle måltider blir servert i kantina på skolen. Samlingen avsluttes etter lunsj på søndag.

Påmeldingsfrist 24. september via kretsens hjemmeside.

**Treningsprogram:**

**Fredag 28.09.**

Spenst, hurtighet og basis-/styrketrening.

**Lørdag 29.09.**

Økt 1:

Intervall elghufs m/staver

Økt 2:

Langkjør/teknikk/bandy- ruleski skøyting

**Søndag 30.09.**

Rolig langkjør løp, stort sett i terreng 2-3 timer.

**Utstyr:**

Utstyr for rulleski (skøyting)

Hjelm og vest for med synlige farger er påbudt

Joggesko (innesko/løpesko/terrengsko) og skisko

Treningsklær tilpasset vær og føre

Barmarkstaver

Liggeunderlag/madrass og sovepose

Toalettsaker og annet personlig utstyr

Velkommen til samling i Åsen!

Mh IL Aasguten Ski