



Invitasjon til åpen treningsamling for 15-16 åringer i Frol 26-27 juni.

Tid: lør 26 juni kl 0930-søn 27 juni ca. kl 1500

Trenere: Elise Jørstad Sandvik og Vegard Jørstad

Mål for samlinga: å bli bedre kjent på tvers av klubbene, og få gode råd og inspirasjon til fortsatt godt treningsarbeid. Husk at det er Hovedlandsrenn i Trondheim til vinteren!!

Program. (foreløpig)

Dag/dato	Tid	Program	Sted
Lørdag 26.06	0930	Oppmøte, innkvartering	Breidablik Grendehus
	1000	Basis Skytetest 40 ligg Div. Stafetter Rolig komb.	Frolfjellet skisenter
	Ca 1200	Lunsj	Breidablik Grendehus
	1500	Myrrugby	I ei blautmyr et eller annet sted
	1730	Middag	
	1900	Quiz (teori)	Breidablik Grendehus
	2030	Kveldsmat	
Søndag 27.06	0800	Frokost	
	0930	Basis Styrkekomb.	Frolfjellet skisenter
	1130	Lunsj, matpakke medbringes	Frolfjellet skisenter
	1300	Hårskallen opp	Frol
	Ca 1500	Tørrmat/ pakking og rydding/ heimreise	Breidablik Grendehus

Praktiske opplysninger:

Base blir Breidablik Grendehus i Okkenhaug. For de som ikke vet hvor det er, er det enkleste å ta av fra E6 ved Levanger (ca. 2 km nord for Magneten) og kjøre mot Vulusjøen/Skallstuggu. Grendehuset er da på høyre side like før kirka. Okkenhaug skole er rett over veien. Overnatting skjer på flatseng i gymsal. Ta med liggeunderlag, pute og sovepose.

Alle måltider unntatt lunsj søndag serveres på grendehuset.

(<http://kart.gulesider.no/m/p4RPo> søk opp Okkenhaug skole)



Invitasjon til åpen treningsamling for 15-16 åringer i Frol 26-27 juni.

Ta med: nødvendig treningsutstyr til hele samlinga. Våpen og 200 Skudd. Sykkel og hjelm, o-brikke de som har. Drikkeflaske.

Egenandel kr 300. Regning sendes til klubbene etter antall påmeldte deltakere. Egenandelen dekker alle måltider, overnatting og transport i forbindelse med trening. Den dekker også startkontingent på Hårskallen opp.

Påmelding: innen 20 juni til jo.severin.matberg@ntebb.no eller tlf 45608741. Gi beskjed hvis du ikke skal overnatte, eller bare skal delta på deler av samling. Påmeldinga gjelder også for Hårskallen opp. De som har egen o-brikke må oppgi brikkenr. ved påmelding. Gi beskjed hvis du IKKE skal delta der.

Velkommen til Frol!!