**Skigruppas høstsamling**

** Uløya 12-14. September 2014  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Aldersgruppe 8 til 16 år (født 2007). Deltakere 8-10 år i følge med voksen.

Sted: Skolebygning på Havnnes.

Muil dekker overnatting og mat for deltakere.  
Treninger fredag, lørdag og søndag.

**Frist for påmelding er 10 september.**Påmelding til [muil.skigruppa@gmail.com](mailto:muil.skigruppa@gmail.com) eller Henning tlf. 46947214

NB! Deltakere på samlingen må være medlem av Muil og ha betalt medlemskontingent.

**Program:**

**Fredag 12.9.  
Ferge over til Havnnes kl.18.15**Innkvartering.  
19.00-20.00 Spenst og styrke. NB! Skistaver.  
kveldsmat  
22.00 Stille

**Lørdag 13.9.**  
08.00-09.00- Frokost  
09.30-Utholdenhet, langtur i fjellterreng. 2 grupper. Dagstursekk/fjellsko  
12.30 Lunsj  
15.00 Intervalltrening.  
17.00 Middag.  
Sosiale aktiviteter.  
20.00 Kveldsmat  
22.00 Stille

**Søndag 14.9**  
08.00.09.00 Frokost  
09.30 Utholdenhet, langtur. 2 grupper.  
13.00 Middag  
Pakke og hjem. Ferge kl.1510  
  
**Ha med:**  
Treningsklær + ekstra tørre treningsklær.( Kan være kaldt )  
Joggesko, fjellstøvler.  
Skistaver, kortere en vanlig.  
Liten dagstursekk, drikkeflaske, termos, forsterkningsplagg.  
Det skal finnes senger med tepper. Dere må ha med sengklær evnt. sovepose.  
Personlige artikler/toalettmappe  
  
Trenere: Bård/Jan Arild  
Kjøkkenansvarlig: Kine

Velkommen på skisamling.

For Skigruppa.  
Henning