**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 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