



Sonesamling for jenter på Hamresanden 24. og 25. oktober 2015

Vi gjentar suksessen fra tidligere år og arrangerer ny jentesamling på Hamresanden for alle skiglade jenter i sone sør født i 2004 og eldre. Treningene blir ledet av Tove Andersen Frikstad som har med seg et dyktig trenersteam av kvinnelige trenere. Tone Wigemyr fra Sunn jenteidrett kommer for å inspirere og lage mat sammen med oss.

Samlingen er for alle jenter som er medlem i en av klubbene i Sone Sør i Agder og Rogaland skikrets. Sone Sør består av Birkenes IL, Framsteg IL, Holum IL, Konsmo IL, Fløy IL, Lund Skiklubb, Kvås IL, Lillesand IL, Marnardal IL, Oddersjaa SSK, Søgne Skiklubb, Torridal IL, Vindbjart IL og Øvrebø IL.

Program: Lørdag 24.oktober

9.00: Oppmøte på rulleskiløypa, Kongsgård.

9.15- 11.15: Treningsøkt på rulleskiløypa, Kongsgård og området rundt

12.00 Innsjekk på Hamresanden/Dusj

12.30: Enkel lunsj

14.00- 16.00: Rulleskiøkt på veien

16.45: Frukt ol.

17.00: Lage middag sammen med Sunn jenteidrett.

19.00: Middag og kveldskos (De eldste 01/00 tar ansvar for en sosial lek)

23.00: Ro i leilighetene

Søndag 25.oktober

8.00: Frokost og offisiell avslutning.

9.00: Rydding og utsjekk av leilighetene. Avslutning og transport til Svalandsgubben. Hver enkelt må melde seg på på forhånd. <http://www.svalandsgubben.com/>

Vi tar ikke ansvar for transport, men oppfordrer til felleskjøring.

Dersom noen mødre kan tenke seg å overnatte med jentene, så er vi takknemlig for det.

Det samme gjelder muligheten for å stille med bil for transport fra rulleskiløypa ved Kongsgård til Hamresanden. Vennligst skriv et notat om dette i forbindelse med påmelding.

Pakkelliste: Treningstøy, rulleski (fri og klassisk, ski kan lånes dersom behov for det), staver, hjelm, skisko, drikkebelte, hansker, joggesko, skift, håndkle og toalettsaker. (Sengetøy er i leilighetene.)

Pris: 600,- pr person. Ta med kontanter. Påmeldingsfrist: 11.oktober 2015.

Vennlig hilsen

Solveig Svendsberget

SSK Oddersjaa på vegne av Agder & Rogaland skikrets sone sør