



Bli med på jentesamling!

Er du glad i å gå på ski?

Er du født 2005 eller tidligere?

Meld deg på jentesamlingen 29.- 30. oktober i Kristiansand.

Treningene blir ledet av Tove Andersen Frikstad, Tonje Homme, Ingvild Engesland og Margit Wiberg. Alle trenerne kan vise til gode prestasjoner i skiløypa.

Margit Wiberg, 20 år, vil også fortelle om årene hun satset på langrenn. Hun har mange plasseringer blant de ti beste i landet i sin klasse. Margit vet hva som skal til for å satse og holde motivasjonen oppe.



Pris: 600 kr pr person. Betaling til 3000.19.94952 – merk med navn.

Påmelding: www.oddersjaa.no innen 16. oktober.

Lørdag 29. oktober	Søndag 30. oktober
09.00 Oppmøte i rulleskiløypa på Kongsgård.	08.00 Frokost
09.15-11.15 Rulleskiøkt – fristil i rulleskiløypa	09.00 Rydding og utsjekk
12.00 Innsjekk på Hamresanden. Dusj.	Avslutning
12.30 Enkel lunsj	Transport til Svalandsgubben.
13.00 Margit Wiberg motiverer og inspirerer.	Hver enkelt må melde seg på:
14.00-16.00 Rulleskiøkt – klassisk på veien.	http://www.svalandsgubben.no
16.45 Frukt	NB: Vi tar ikke ansvar for transport, men oppfordrer til samkjøring.
17.00 Vi forbereder og lager middag sammen.	
18.30 Middag og sosiale aktiviteter.	
23.00 Ro i leilighetene	

Hvis noen mødre kan tenke seg å overnatte med jentene, er vi takknemlige for det. Det hadde også vært fint om noen kunne hjelpe til med transport fra Kongsgård til Hamresanden etter første økta på lørdag. Skriv dette i en kommentar ved påmelding.

Pakkeliste:

Rulleski, begge stilarter - kan lånes

Staver, skisko, hjelm, hansker.

Drikkebelte.

Joggesko.

Treningstøy.

Skift.

Håndkle og toalettsaker.

Sengetøy er inkludert i prisen.



Blide skijenter fra Oddersjaa, Otra og Gjerstad.

Velkommen på samling!

Skihilsen fra Oddersjaa.

Agder og Rogaland skikrets, sone sør.