



## BUSKERUD SKIKRETS

### INVITASJON TIL ÅPEN SAMLING Drammen 17-20. juni 2010

Langrennskomiteen i Buskerud Skikrets inviterer til åpen treningssamling torsdag 17. - søndag 20. juni i Drammen. For de som trenger overnatting vil dette bli på **Comfort Hotel Union brygge**.

Målgruppe for samlinga er langrennsløpere i Buskerud Skikrets som har planer om å gå Norgescuprenn/NM i junior- og seniorklassen kommende vinter.

Klubbtrenerne inviteres til samlingen.

Hovedtrener på samlinga er Ove Sollie. Ove er testleder ved Synergi Helse og trener for juniorgruppa til Konnerud IL. Ove vil få støtte av Liv Birgit Jorde, Geir Olsen og Steinar Mundal på samlingen.

#### **Program for samlingen:**

##### **Torsdag 17. juni:**

- Oppmøte kl 1700 på Comfort Hotel Union brygge.
- 1730: Løp, rolig tur for å bli kjent – ca 1 t 15min
- 2000: Middag

##### **Fredag 18. juni:**

- 0800: Frokost
- 0930: Rulleski skøyting, hurtighet – ca 1 t 30min
- 1200: Lunsj
- 1600: Basis/stabilitets styrke på MOOV treningssenter ca 1t 15min
- 1830: Middag

##### **Lørdag 19. juni:**

- 0800: Frokost
- 0930: Rulleski klassisk, Intervall – ca 1 t 30 min
- 1200: Lunsj
- 1300: Video, teknikk fra første økt
- 1730: Rulleski klassisk, teknikk– ca 1t 30min
- 2000: Middag

##### **Søndag 20. juni:**

- 0800: Frokost
- 0900: Løp, langtur – ca 2 t 15 min
- 1230: Lunsj og avslutning av samlinga

**Pris/ Påmelding:**

-Prisen er kr 640,- per person per døgn i **trippelrom**, eller kr 790,- per person i **dobbeltrom**. Dette inkluderer overnatting, frokost, lunsj og middag på **Comfort hotell Union brygge**. Lunsj for de som ikke bor på hotellet, kr 125,-.

-Påmelding til samlingen sendes [roger@synergihelse.no](mailto:roger@synergihelse.no) innen 7. juni. Angi om du/dere ønsker å være med på hele samlingen, eller om du/dere kun ønsker å være med på deler av samlingen, evt uten overnatting. Ved overnatting angi om det ønskes dobbelt eller trippelrom. Hvis man ikke skal bo på hotellet, angi om det ønskes lunsj til hvilke dager.

Vel møtt!

Mvh  
Langrennskomiteen  
Buskerud Skikrets