



Bli med på jentesamling!

Er du glad i å gå på ski?

Er du født 2006 eller tidligere?

Meld deg på jentesamlingen 28.- 29. oktober i Kristiansand.

Også i år inviterer Oddersjaa til jentesamling! Opplegget blir likt det vi har hatt med to treningsøkter på lørdagen og med sosiale aktiviteter på kvelden og overnatting på Hamresanden. På søndagen er vi med og løper Svalandsgubben.

Treningene blir ledet av Tove Andersen Frikstad, Ingvild Engesland og Margit Wiberg. Alle trenerne kan vise til gode prestasjoner i skiløypa. I tillegg har vi fått med fysioterapeut Christina Sandvand Omfjord som vil gjennomføre en kort styrkeøkt.



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

Påmelding: www.oddersjaa.no innen 13. oktober.

Lørdag 28. oktober	Søndag 29. 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.
14.00-15.30 Rulleskiøkt – klassisk på veien.	
15.30-16.00 Styrketrening med Christina Omfjord	Hver enkelt må melde seg på: http://www.svalandsgubben.no
18.30 Middag og sosiale aktiviteter.	NB: Vi tar ikke ansvar for transport, men oppfordrer til samkjøring.
23.00 Ro i leilighetene	

Pakkeliste:

Rulleski, begge stilarter - kan lånes

Staver, skisko, hjelm, hansker, drikkebelte, joggesko.

Treningstøy og skift.

Håndkle og toalettsaker.

Sengetøy er inkludert i prisen.



Velkommen på samling!

Skihilsen fra Oddersjaa og Agder og Rogaland skikrets, sone sør.