



Kjære skøytevenner

Sesongen er i gang og årets sommerleiren nærmer seg. Vi gleder oss til en skikkelig treningshelg sammen med dere.

Vi har fastlagt programmet for helga som burde by på mer enn nok tid på isen både for rekruttene og de som er litt større. Det vil også bli en sosial samling for alle på lørdag med grilling rett ved ishallen.



Bas Van Weerden er årets gjestetrener for rekrutt og jr/sr. Mange av dere kjenner Bas fra Oberstdorf og Bærum. Han er en erfaren trener fra Nederland hvor han har erfaring som trener både fra klubb og regionlag på høyt nivå.

Magnhild, Linda og Aina leder gruppen for tilrettelagt.

Garderober: For de som ikke har vært på Leangen før så finner dere garderobene ved å gå inn hovedinngangen og ned en trapp på høyre side innerst i lokalet.

Transport: Det er begrenset bussforbindelse til Leangen, så taxi er nok enkleste transportmiddel. Jeg kommer til å kjøre innom Scandic Solsiden fredag kveld og lørdag/søndag morgen så gi beskjed hvis du ønsker å sitte på derfra. Og skulle dere ha noen spørsmål er det bare å ta kontakt på mail eller telefon (908 77 375).

PROGRAM

Fredag 31.08.:

TILRETTELAGT

Prøving av utstyr kl 17.00

Is kl 18.00-18.50

Puter på 18.50

REKRUTT

Prøving av utstyr for lån kl 18.00

Is kl 19.00-19.50

SR/JR

Oppmøte for oppvarming kl 19.15.

Is kl 20.00-21.00

Lørdag 01.09.:

SR/JR

Oppmøte for oppvarming kl 08.15

Is kl 09.00-10.15

REKRUTT

Oppmøte for oppvarming kl 09.45

Is kl 10.30-11.20

TILRETTELAGT

Oppmøte for oppvarming kl 10.45

Is kl 11.20-12.20

GRILLING

Kl 12.30 – 14.00

SR/JR

Oppmøte for oppvarming kl 14.30

Is kl 15.15-16.45

REKRUTT

Oppmøte for oppvarming kl 16.15

Is kl 17.00-18.00

Grilling utenfor ishallen fra kl 12.30 (vi ordner med grillmat og drikke – gi beskjed om allergier) Kr 150,- for voksne/ kr 75,- for barn

Søndag 02.09.:

SR/JR

Oppmøte for oppvarming kl 08.15

Is kl 09.00-10.00

REKRUTT

Oppmøte for oppvarming kl 09.30

Is kl 10.15-11.10

TILRETTELAGT

Oppmøte for oppvarming kl 10.35

Is kl 11.10-12.00

ALLE

Teststevne med start ca kl 13.00

Skriv deg på liste i garderoben på morgentreningen.

Avsluttes senest kl 15.00

Puter av 14.50