



## Invitasjon til Altasamlinga 16.-18. august 2019

Alta IF Langrenn inviterer til treningssamling i Alta for utøvere fra 15 år (født 2005) til og med senior. Junior/Senior har oppstart torsdag 15.august.

<b>Tid:</b>	16.-18. august 2019.
<b>Innkvartering:</b>	Gakori skole etter treningsøkt i Kaiskuru.
<b>Oppstart:</b>	Første økt starter i Kaiskuru kl. 17.00.
<b>Måltider:</b>	Alle måltider serveres på Gakori skole. Plan henges på skolen
<b>Deltakeravgift:</b>	800,- Faktureres klubbene. Rulleskirenn og Halddemarsj kommer i tillegg.

### Utstyr:

- Sovepose, madrass/feltseng
- Treningstøy
- Dusjsaker
- Rulleski og staver klassisk og skøyting. Hjelm og ekstra pigger.
- Løpesko for terreng
- Drikkebelte/drikkesekk. For å konkurrerer til Haldde må man ha sekk på minimum 2,5 kg under hele konkurransen.
- Klær etter vær

**Treningsplan:** (Eventuelle endringer legges på hjemmeside/Facebook Alta IF Langrenn)

**Fredag:** *Kaiskuru kl. 17-19. Rulleski klassisk, totalt 1,5t*

**Lørdag:** *1. økt kl. 10-12- Løp/basis. Sammen med Jr.  
2. økt Rulleskirenn skøyting. Egen invitasjon til rennet.  
Sosialt på kvelden!*

**Søndag:** *Halddemarsjen.  
Konkurransklassen. Egen påmelding til Glød Explorer.  
Løpe- og gågruppe. Påmelding ved start.*

**Påmelding:** Påmelding åpnet. Frist tirsdag 13.august.  
Gi beskjed til Evy Olsen om allergier, behov for madrass, behov for transport.  
OBS: Egen påmelding til rulleskirenn (frist 15.aug) og Halddemarsj (frist 16.aug).

### Kontaktpersoner i Alta IF Langrenn:

Sportslig: Daniel Strand, 95026771  
Overnatting m.m: Evy Olsen, 95877458

God sommer! Vi sees i august!