



Invitasjon kretssamling Stange 8. - 9. August.

**Gjelder fra 10 år og oppover, grunnet ikke is på indre bane!**

- **ER DET NOEN SOM TRENGER SPESIELL MAT GI BESKJED I GOD TID!**

### Program Lørdag 8. August

- Oppmøte kl. 11.30 Vikingskipet.
- Oppvarming før vi går på is kl. 12.00. *Kretsen betaler inngang for De som ikke har sesongkort.*
- Jogging / tøying etter is.
- Fritt program med mulighet for bading / fiskeing på Gillundstranda.
- Retur til klubbhuset 17.30 for dusjing
- Kveldsprogram ca. kl. 18.30.
- Grilling ca. kl. 19.30.

### Program Søndag 9. August

- Frokost fra kl. 09.00 ó 10.30 (Husk å smøre niste og ta med frukt).
- Utpakking ferdig til avreise Vikingskipet kl. 11.00 (sykkel for De som ønsker det).
- Oppvarming før vi går på is kl. 12.00. *Kretsen betaler inngang for De som ikke har sesongkort.*
- Jogging / tøying etter is.
- Slutt

### Hva som må medbringes

- Telt for de som har
- Sovepose / liggeunderlag
- Toalettsaker
- Treningstøy (Joggesko, drikkeflaske, **skøyter, osv. (Husk varmt tøy)**)
- Sykkelutstyr for De som ønsker det. (**HUSK HJELM OG SYKKELLÅS**)
- Fiskeutstyr for De som ønsker det
- Badetøy for De som ønsker det
- Ta også med en stor porsjon godt humør.
- **Klubber må stille med trener.**

Påmelding løpere + trener **klubbvis** innen **05.08.15**, Evt. spørsmål rettes til Jens Vasaasen.

Påmelding sendes pr. mail til: [ssk-skoyter@live.no](mailto:ssk-skoyter@live.no)

Evt. endringer blir lagt ut på: [www.stange-spk.no](http://www.stange-spk.no)

Med vennlig hilsen

SSK skøyter