



## Invitasjon til kretssamling på Kongsvinger

Kongsvinger Skøyteklubb inviterer alle klubber i Hedmark Skøytekrets til kretssamling for løpere t.o.m 12 år med foreldre/foresatte og trenere. Samlingen foregår på Kongsvinger med basis på Holt skøytestadion lørdag 15. og søndag 16. mai 2010.

### Program lørdag 15:

- Kl. 12.00 Oppmøte ved skøytehuset på Holt stadion.
- Kl. 12.15 Treningsøkt på skøytebanen med fotball og lavarbeid.
- Kl. 13.30 Lunsj bestående av tørrmat med diverse pålegg, melk, juice og frukt.
- Kl. 15.00 Sykkeltur i lett terreng til Liermoen med innlagt bading (hvis temperaturen tillater det) og sandvolleyball, og sykling tilbake til Holt.
- Kl. 18.00 Dusjing og skifting i Holthallen.
- Kl. 18.30 Grillaften med diverse grillmat ved skøytebanen.
- Kl. 20.00 Avreise til Bowling 1 i sentrum (ved Pyramiden) for en vennskapelig bowlingkamp eller flere.
- Ca kl 21.30 Tilbake til Holt for sosialt samvær med div. aktiviteter, bla. filmfremvisning og godterispising.

### Program søndag 16:

- Kl. 09.00 Frokost bestående av tørrmat med diverse pålegg, melk, juice og frukt. Mulig å smøre med seg matpakke. Pakking.
- Kl. 10.15 Oppvarming med fotball på skøytebanen. Deretter avreise til Rema 1000 ved Kurusand for rulleskøytetrening. De som ønsker det kan sykle dit.
- Kl. 12.15 Svømming og fri utfoldelse i vannet i Kongsvinger Svømmehall.
- Ca 14.00 Slutt.

NB! Visse justeringer ved værforbehold.

Hva som må medbringes på samlingen:

- Sovepose og liggeunderlag
- **Hjelm**, sykkel, rulleskøyter med sikkerhetsutstyr
- Treningstøy, joggesko, drikkeflaske og badetøy
- Toalettsaker
- Godt humør

**Påmeldingsfrist: 11.05.2010 med samlet påmelding fra hver klubb.**

Velkommen!

Hilsen Kongsvinger Skøyteklubb  
Jarle Delbekk, trener