**SOMMERSAMLING LØRDAG 1 AUGUST**

**1000- 1700**

1000: Oppmøte i øvre sving/speakerbua/målgang 500 m

1030: Felles oppvarming og oppdeling i grupper

****1100: Barmarkstrening/øvelser

1145: Istrening

1300: Pizza

1430: Istrening

1600: Bading i Ankerskogen

1730: Avslutning

Trenere for dagen:

Jan Peter Stebergløkken, tlf 91162861

Leif Tore Johansen, tlf 901 02 024

Liv Tove Wego

Tilstede for kretsen: Camilla Melgård, tlf 911 87 023

Kretsen dekker inngang Vikingskipet og Ankerskogen for alle løperne, i tillegg til pizza etter badingen.

Husk: Skøyter, joggesko, treningsklær (for å være ute og inne), matpakke/drikke

**Velkommen!**

**Hilsen Oppland Skøytekrets**