



---

Til klubber innen Sør- og Nord-Trøndelag Cyklekrets:

## **INNBYDELSE TIL REGIONAL TRENINGSSAMLING, 30.01. – 31.01.2010, SKALLSTUGGU, FROLFJELLET - LEVANGER**

Il Sverre Sykkelgruppe inviterer som tidligere til vintersamling på Levanger.

Samlingen er ment å være et tilbud til alle årsklasser der det sosiale er viktig. Vi oppfordrer derfor alle klubbene til å stille både med foreldre og ledere. For de yngste deltakerne håper vi at de respektive klubbene stiller med minimum en ansvarlige voksen / foresatte.

### **Første treningsøkt starter kl 10.00 lørdag. Møt i treningstøy.**

**Hytta vil være åpen fra kl. 09:00 på lørdag. (Vil ha tidlig beskjed dersom noen ønsker å komme allerede fredag kveld).**

Utøverne deles i grupper etter alder / nivå og det er derfor ønskelig at trenere / ledere også er delaktige i treningsøktene slik at de(n) yngste gruppene minimum har en voksen med seg.

Treningsplan (omtrentlig):

Lørdag:	Økt 1:	10:00 - 11:30
	Lunch:	12:00 - 13:00
	Økt 2:	15:00 - 16:30
	Middag:	17:00 - 18:00
	Sosialt / eventuelt / kveldsmat	
Søndag:	Frokost:	08:00 – 09:00
	Økt 1:	10:00 - 14:00
	Lunch:	13:00 – 15:00
	Takk for laget og heimreise	

Den nye lysløypa i Frolfjellet Skisenter (Storlidalen) kan benyttes hvis ønskelig. Den er mer kuppert enn løypene innover fjellet. Lyset står på frem til ca. 22:00 så ei kveldsøkt her er fullt mulig. Det er 5 minutter skigange fra Skallstuggu.



# IL SVERRE Sykkelgruppe

[www.il-sverre.no/sykel](http://www.il-sverre.no/sykel)

Adresse:  
Postboks 180,  
7601 Levanger

Bankgiro:  
4420.06.12288

Under samlingen disponerer vi Skallstuggu (skihytte) med 38 sengeplasser (4-mannsrom). Ved stor påmelding kan det bli aktuelt med flatseng / madrass på gulvet. Dusjer/garderobe, kjøkken, stuer. Tørkerom i kjelleren. Utenfor døra finnes et flott løypenett med ulike løypelengder.

**Påmelding til undertegnede innen **ONSDAG 27.JANUAR.****  
**Pr. e-post: [narvnord@frisurf.no](mailto:narvnord@frisurf.no)**

Ønsker beskjed om hvilke ledere / trenere / foresatte som kommer.

Deltakerne må minimum ha med:

- ✓ Sovepose / lakenpose. (pute og dyne på sengene)
- ✓ Toalettsaker
- ✓ Håndklede
- ✓ Inneklær og innesko
- ✓ Spesiell kost / næringsmidler til eget bruk.
- ✓ Treningstøy / skiutstyr etter behov. (Vindtett)
- ✓ Hodelykt
- ✓ Ski og smurning etter behov

Det vil bli handlet inn alt av nødvendig mat og drikke. Frukt og grønnsaker hører med. Likeledes satses det på å ordne lørdagsmiddag på huset med litt felles innsats.

Det blir **ikke** krevd inn noen betaling under oppholdet. Utgiftene fordeles på klubbene i etterkant.

Velkommen til ei utbytterik og sosial helg på Frolfjellet.

For IL Sverre Sykkelgruppe

Narve Nordbotten

Tlf: 740 88 978 / 951 68 255

[narvnord@frisurf.no](mailto:narvnord@frisurf.no)

