****

**Invitasjon til Altasamlinga 17.-19. august 2018**

Alta IF og Finnmark skikrets inviterer til treningssamling i Alta for utøvere fra 15 år (født 2004) til og med senior. Junior/Senior har oppstart torsdag 16.august.

**Tid**: 17.-19. august 2018.
**Innkvartering**: Gakori skole fra kl.16.00
**Oppstart:**  17.00: Møte. Ferdig skiftet til trening
**Måltider:** Arrangøren serverer alle måltider – klubbene blir fakturert i etterkant. **Utstyr:**

* Sovepose, madrass/feltseng
* Treningstøy
* Dusjsaker
* Rulleski og staver klassisk og skøyting. Hjelm og ekstra pigger.
* Løpesko for terreng
* Drikkebelte/drikkesekk.
* Klær etter vær

**Treningsplan** (endringer kan skje – dette formidles på hjemmeside/facebook Alta IF Langrenn eller ved oppmøte):

***Fredag:*** *Rulleski klassisk, teknikk, staking totalt 1,5-2 t*

***Lørdag:*** *1. økt Rulleskirenn skøyting. Egen innbydelse til rennet på neste side*

* *13/14 år skicross (13/14 år kun med på rulleskirennet)*
* *15/16år 5 km*
* *Junior jenter og senior 10 km*
* *Junior gutter og senior 13 km*

*2. økt Løp, drills, hurtighet og styrke totalt 1,5-2 t*

*Sosialt på kvelden!*

***Søndag:*** *Langtur løp alle grupper. Området Kaiskuru, Raipas, Olufdammen
Merk: Søndag ettermiddag er det mulig å se målgangen i Arctic Race i Alta!*

**Påmelding:**Mandag 6.august vil det bli åpnet for påmelding for Altasamlinga og for rulleskirennet på Min Idrett. Merk at påmelding må gjøres på begge arrangementene!
Frister for påmelding:
Altasamlinga: Fredag 10.august
Rulleskirennet: Tirsdag 14.august

**Kontaktpersoner i Alta IF:**
Overnatting: Evy Olsen, mob.95877458

Sportslig: Daniel Strand, mob. 95026771