



## **Team Sjusjøen 2010: Samling 2 – forflytning 29.7.-1.8.**

Det innkalles med dette til årets andre samling. Vi møtes for lange rolige treningsdager, hvor vi forflytter oss med hjelp av ulike bevegelsesformer. Vi setter fokus på væskebalanse, næringsinntak og variert muskelbruk. AU stiller med en person som sjåfør og logistikkansvarlig.

**Oppmøte:** Treningscenteret i Moelv torsdag 29.juli kl 1100. Vi bruker en time til pakking og organisering før vi starter å bevege oss kl 1200. Første bevegelsesform blir rulleski klassisk.

**Ta med:** Rulleski og staver, klassisk og skøyting. Ekstra stavpigger +Hjelm.  
Sykkel MTB, reserveslanger, sykkelsko, hjelm.  
Joggesko  
Bekledning for finvær og regnvær, lavland og litt fjell.  
Drikkebelte, drikkepulver til eget bruk.  
Håndkle, liggeunderlag og sovepose.

**Plan:** Lange varierte treningsdager i spennende terreng, og med noen utfordringer underveis.

Vel møtt til samling!

Gi beskjed om eventuelle sjukdomssituasjoner eller forfall så fort som mulig. Husk å stille på samling med godt overskudd! ☺

MVH

John Anders

[90971625/joh-anga@online.no](mailto:90971625/joh-anga@online.no)