

INVITASJON TIL ÅPEN KRETSAMLING

Både løpere og foreldre ønskes velkommen.

Med innlagt KM - Rulleski på lørdag

TONSTAD 3.-5.september

I samarbeid med Sirdal vgs/Sirdal Ski og skigruppa i Tonstad IL ønsker langrennskomiteen vel møtt til sesongens første samling. Vi ønsker også deltakere fra Hovden skigymnas velkommen til samlingen. Nytt av året er eget opplegg for foreldre, se mer info lenger nede i invitasjonen.

- Aldersgruppe:** Født 1998 og tidligere, dvs 13 årsklassen og eldre
- Frammøte:** Fredag mellom Kl. 17.30 og 18.00 på Sirdal Videregående skule på Tonstad
Treningen starter kl. 18.15 på Feed skianlegg
Gi beskjed dersom du kommer senere, eller møter direkte på Feed.
- Transport:** Klubbene er selv ansvarlig for å bringe sine løpere fra overnattingssted til/fra treningssted.
- Hjelp fra klubbene:** Klubbene må stille med en leder for hver 5. deltaker i aldersgruppen 13-16årsklassen. Det er oppgaver knyttet til overnatting/mat som vi trenger hjelp til.
- Ta med:**
- Treningstøy til all slags vær
 - Joggesko
 - Rulleski, skisko, staver, hjelm og refleksevest
 - Sovepose/liggeunderlag
 - Fritidstøy
 - Håndkle/toalettsaker
 - Drikkeflaske og drikkebelte
 - Godt humør ☺
- Mat:** Du blir servert all mat, men det er lurt å ta med seg niste, slik at du får spist før du skal trene på fredagen.
- Overnatting:** Sirdal Videregående skule. NB: husk liggeunderlag.
- Trenere:** Sirdal Ski /Sirdal vgs stiller med trenere. I tillegg vil Marte Bollestad bidra iforhold til de yngste.
- Program:**
- | | |
|--------------|--|
| Fredag | Rulleski, skøyting. Innlagt fartsending i økta. |
| Lørdag økt 1 | Kretsmesterskapet i rulleski |
| Lørdag økt 2 | Rulleki, klassisk, evt barmark. Langkjøring |
| Søndag | Rulleski, klassisk/skøyting, evt.barmark. Rolig økt med noe innlagt hurtighet. |
- Ikke tatt stilling til om alle øktene skal være på rulleski, så ta med joggesko.
Mer info får dere på fredagsøkta.
- Treningsgrupper:** 13-14 år, 15 -16 år, junior og eldre. Ved store grupper vil de bli delt.
- Pris:** **Alternativ A:** Kr. 450,- pr.deltaker for overnatting og all mat hele helgen.
Alternativ B: Kr. 240,- pr. deltaker for kveldsmat m/varmrett på fredag, og middag lørdag og søndag
Faktura sendes til klubbene i ettertid.
- Påmelding:** **Send en mail fra klubben/Skigymnaset på Hovden til kretskontoret med navn, fødselsår og klubb, samt hvilke alternativ overnatting/mat.**
- Frist: Onsdag 25.august**
aase.karin.wigemyr@skiforbundet.no. Evt. spørsmål ring
Henning Wiig, mob. 90080045
Husk å meld deg på til arrangøren av KM - rulleski – bruk ”min idrett”.
- Temakveld:** Fokus på økt foreldreengasjement og jenter i langrennssporet.

Avslutter ca kl. 13.00 på søndagen.

Foreldretilbud

Langrennskomiteen ønsker å sette fokus på å skape et godt sosialt fellesskap mellom foreldrene i de ulike klubbene.

Derfor har vi ordnet med eget overnattingstilbud for foreldre m/evt. småsøsken, samt egne foredrag. Blant annet vil **Marte Bollestad** holde et foredrag for Kvinnelige trenere/mødre og jenteløpere, om sitt jenteprosjekt for langrenn. Dette må dere damer/jenter få med dere!! I tillegg vil **Roger Gruben** holde foredrag (tema ikke klarlagt), og i tillegg vil det bli avholdt **smørekurs**. Kretsen ønsker også å lage et opplegg for **"brukmarked" for bytte/salg av ski** dere ikke selv kan bruke.

Vi kommer tilbake til mer utfyllende program i slutten av august.

Alternativ C:

Pris: kr. 850 pr.person for hele helgen

Tilbudet er som følger:

Overnatting i dobbelrom på Sira-Kvina messa. (Enkelrom + 100,- kr. Småsøsken billig på foreldrerom).

Sengetøy, såpe og handklær. Dusj på rommet. Gode fellesrom.

Kveldsmat m/varmrett ved frammøte fredag kveld på Sirdal kulturhus.

All tørrmat står klar+ middag serveres laurdag og søndag på messa. Kaffi

Utvask. (Deltakarane rydder og støvsuger ved avreise, vi vaskar).

Møterom.

Alternativ B:

Pris på kun middag:

240,- kr/pers

Dette inkluderar:

Kveldsmat m/varmrett fredag kveld og middag laurdag og søndag på Sirdal kulturhus.

Faktura sendes klubbene i etterkant.

Påmelding:

Send en mail fra klubben med navn, klubb og voksen/barn, og hvilke alternativ overnatting/mat.

Frist: Onsdag 25.august

aase.karin.wigemyr@skiforbundet.no.

Evt. spørsmål ring Henning Wiig, mob. 90080045

NB: ingen utøvere på samlingen skal bo her.

Da ønsker vi deg velkommen til samling på Tonstad.

Med vennlig hilsen
Henning Wiig
Langrennskomiteen

Åse Karin Wigemyr
Kretskontoret