



Til
påmelde deltakarar

31.05.2010

INFORMASJON – T1/ T2 LANGRENN, Sognefjellet, 24. – 28. juni 2010

Vi takkar for di påmelding til T1/ T2 kurset i langrenn.

- Frammøte:** [Skjolden, Fjordstova](#) (sentrum), torsdag 24. juni, kl. 08.30
- Tid:** **24.- 28. juni 2010**
- Kurstimar:** 48 timar
- Instruktørar:** Marthe Strøm Solli
- Kurstader:** Sognefjellet/ Skjolden
- Materiell:** Kompendium T1/ T2 langrenn.
Materiellkostnad: Kr 450,-
Materiellet blir delt ut ved kurssstart.
- Kursavgift:** I løpet av kort tid blir du tilsendt ein giro for innbetaling av kursavgift,
materiell og overnatting.
Kursavgift: Kr 3 000,-
- NB!** Innbetalt kursavgift er stadfesting på deltaking.
- Innkvartering:** Alle kursdeltakarane blir innkvartert på Fjordstova i Skjolden.
Her blir det overnatting på flatseng, alle må ha med madrass/
liggeunderlag, sengetøy og handdukar. På Fjordstova er det basseng,
klatrevegg, styrkerom, fotballbaneog sandvolleyballbane.
- Måltider:** På Fjordstova får De servert frukost med smøring av nistepakke,
middag og kveldsmat.

Pris for innkvartering og måltider:

Kr 450,- pr. person pr. døgn (inkl. alle måltider)

Dersom nokon av kursdeltakarane vel å ikkje nytte seg av tilbodet om innkvartering og måltider må ein gje tilbakemelding til underteikna snarast.



SOGN OG FJORDANE IDRETTSKRINS

- Utstyr:**
- Skøyte ski
 - Klassisk ski
 - Rulleski evt. rulleskøyter.
 - Klede og sko til barmarkstrening
 - Godt med klede til breen (det kan bli kaldt og surt).
 - Solkrem/ solbriller
 - Skrivesaker.
 - Sovepose (sengetøy) og liggeunderlag/ madrass
 - Handdukar

Program: Vedlagt.

Deltakarliste: Vedlagt

Flest mogleg som disponerer bil bør ta den med.
Elles vil ein kunne samordne reisene opp og ned frå fjellet.

Ynskjer de ytterlegare informasjon om kurset kontakt Yngve Thorsen,
tlf. nr. 57 76 12 23/ 92 60 14 21, e-post: yngve.thorsen@skiforbundet.no

Vel møtt til glade skidagar på Sognefjellet!

Med venleg helsing
Sogn og Fjordane Idrettskrins

Ingar Breilid
plan- og utd leiar (s)

Sogn og Fjordane Skikrins

Yngve Thorsen (s)
adm. sjef

Vedlegg: Program og deltakarliste.