



Til
påmelde deltakarar

31.05.2010

INFORMASJON TRENAR 3, T3, LANGRENN SOGNEFJELLET 19. – 24. juni 2010.

Vi takkar for di påmelding til T3-kurset i langrenn.

- Frammøte:** [Skjolden, Fjordstova](#) (sentrum), laurdag 19. juni, kl. 09.00
- Tid:** 19. juni – 24. juni 2010
- Kurstimar:** 60 timar + heimeeksamen
- Instruktør:** Marthe Strøm Solli
Per Nymoen
Terje Steinsland
- Materiell:** Modulhefte om uthald styrke, beveglegheit, skader, restitusjon, sosiologi, treningsplanlegging, teknikk.
Du blir tilsendt litteraturen i god tid før kurset.
(Sjå litt i den før du møter på kurset).
- Kursavgift:** I løpet av kort tid blir du tilsendt ein giro for innbetaling av kursavgift, materiell og overnatting.
Kursavgift: kr 3 400,- pr. delt.
- 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/
liggjeunderlag, sengetøy og handdukar. På Fjordstova er det basseng,
klatrevegg, styrkerom, fotballbane og 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, kjem i tillegg til kursavgifta)



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

Utstyr:

- Rulleski
- Ski til klassisk og skøyting.
- 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 kan de ta kontakt med
Yngve Thorsen, tlf. nr. 57 76 12 23/ 92 60 14 21, e-post: yingve.thorsen@skiforbundet.no

Vel møtt til glade skidagar på Sognefjellet!

Med venleg helsing
Sogn og Fjordane Idrettskrins

Sogn og Fjordane Skikrins

Ingar Breilid
plan- og utd leiar (s)

Yngve Thorsen (s)
adm. sjef

Vedlegg: Program og deltakarliste