



Sogn og Fjordane Skikrins

Pb. 221

6801 Førde

Besøksadresse: Firdav. 6, 6800 Førde

T: (+47) 57 76 12 23 / 926 01 421

F: (+47) 57 76 12 19

Org.nr. 980 388 794

skikrinsen.no

Til
utøvarane på krinslaget i alpint

Førde, 11.08.2010

Innkalling til krinssamling i Sogndal

Du blir med dette kalla inn til krinssamling i alpint i Sogndal 21.-22. august 2010.

Frammøte: Fosshaugane Campus, laurdag 21. august 2010.

Kl. 09.00 (registrering, innlosjering)

Avslutning: Søndag 22. august, ca. kl. 15.30

Overnatting: Fosshaugane Campus på flatseng.

Ta med:

- sovepose
- liggeunderlag
- handdukar
- treningstøy til bruk inne og ute
- innesko (lys såle)
- drikkeflaske til alle økter inne
- kr 200,- til evt. bowling og pizzabord laurdag kveld

Program:

Laurdag

Økt 1, kl. 10.00 – ca. kl. 12.00

Testing og koordinasjon i Campushallen, 1. etasje langsida Fosshaugane.

Lunsj, kl. 13.00

Teoriøkt kl. 15.00 – kl. 1545. Auditorium Campus

Økt 2, kl. 16.00 – ca. kl. 18.00

Spent og styrke bein i Campushallen 1. etasje langsida Fosshaugane.

Sosialt opplegg, kl. 19.00
Grilling, volleyball m.m.

(Dersom veret er dårleg legg ein opp til bowling og pizza)

Søndag

Frukost, kl. 07.30

Økt 1, kl. 09.00 – ca. kl. 11.00
Koordinasjonsøkt og styrke buk i Campusshallen 1. etasje langsida Fosshaugane.

Lunsj, kl. 12.00 (m/ smøring av nistepakke)

Økt 2, kl. 14.00 – ca. kl. 15.30.
Uteøkt uthald. Oppmøte langsida Fosshaugane ved vidaregåande.

Dersom du ikkje har høve til å møte - gje tilbakemelding til krinskontoret pr. e-post;
yingve.thorsen@skiforbundet.no

Med venleg helsing
Sogn og Fjordane Skikrins

Yngve Thorsen (s)
Adm. sjef

Atle Sæterbakken (s)
Fysisk trenar – alpint

Mona Foss (s)
Leiar alpingr. i SIL