Norges Skiforbund
Sogn og Fjordane Skikrins

INFORMASJON SOGNEFJELLET SOMMARSKISKULE 2026

Til
påmelde deltakarar/føresette

Førde, 11.06.2026

Sognefjellet Sommarskiskule 2026

Vi har gleda av å ønskje dykk velkommen til Sognefjellet Sommarskiskule 2026! Her følgjer praktisk informasjon om skiskulen.

Datoar: Søndag 21. – torsdag 25. juni 2026

Frammøte:

- Søndag 21. juni kl. 18:00 på Fjordstova i Skjolden
- Det blir ei lett treningsøkt på barmark etter ankomst
- NB, første organiserte måltid er kveldsmat ca kl. 20.30 søndag kveld
- Vi oppfordrar til at deltakarane samkøyrer til og frå Skjolden

Trenarar:

Torstein Bolstad Blikra, Lydia Årdal, David Engesæter, Othilie Bosdal Thorsen og Bodil Ryste (trenar/koordinator)

Innkvartering/logistikk:

- Fjordstova, Skjolden
- Overnatting på flatseng i felles sal. Alle må ha med madrass/liggeunderlag, sengetøy og handdukar (sjå vedlagt pakkeliste)
- Garderobar/toalett i same etasje
- Det vil vere til stades ansvarlege vaksne heile døgnet
- På Fjordstova er det mogleg å halde på med ulike aktivitetar som sandvolleyball, fotball på grasbane, samt bading både inne og ute (NB, bading inne berre etter avtale)
- Transport til og frå Sognefjellet for skiøktene er bestilt og inkludert i opplegget

Måltid:

- 4 daglege måltid inngår i Sommarskiskulen: frukost, lunsj/nistepakke, middag og kveldsmat
- Dei dagane vi er på Sognefjellet smør vi med nistepakke på frukosten (ta gjerne med matboks)
- Det er kiosk på Sognefjellshytta og butikk i Skjolden om ein treng å kjøpe noko utanom måltida

Smøreservice:

- I samband med skiøktene på Sognefjellet legg ein opp til smøreservice for deltakarane.
- Det er ynskjeleg at deltakarane sine klassisk-ski er ferdig smurde med is-klister i botn og universalklister på toppen (felleski går også fint for dei som evt ynskjer å bruke det)

Deltakaravgift:

- Kr 4 500,- inkluderer alle kostnadar med overnatting, fire daglege måltid, trenarar, løypeavgift og transport til og frå Sognefjellet
- Deltakaravgifta vert fakturert i veke 25.

Avreise/avslutning torsdag 25. juni kl. 16.00

NB – sjå pakkeliste på neste side. Førebels program for dagane er vedlagt i eige dokument.

Evt. spørsmål rettast dagleg leiar i Sogn og Fjordane skikrins ved Bodil Ryste.

Epost: bodil.ryste@skiforbundet.no
Tlf. nr. 97 51 83 49.

Vel møtt til kjekke skidagar i Skjolden og på Sognefjellet!

Med venleg helsing
Sogn og Fjordane Skikrins

Bodil Ryste
Dagleg leiar

Pakkeliste:

- Langrennsski og skistavar til skøyting og klassisk
- Skisko til skøyting og klassisk (kombisko går heilt fint!)
- Skihanskar, buff og hue
- Mininum 2-3 sett treningskle til skigåing på Sognefjellet (vi har to økter med lunsj mellom, så ein må ha med tørt skift til å ha mellom øktene og til etter økt)
- Hugs at det kan bli både fint og varm og surt og kaldt vintervér, så ta med kle til ulike forhold
- Joggesko til utebruk
- Treningskle til barmarksøkter
- Innesko
- Drikkebelte
- Tursekk (sekk/bag brukast også til å ha med skiftekle osv til Sognefjellet)
- Badekle (NB, handduk)
- Toalettsaker inkl. handduk
- Madrass/liggeunderlag (NB, fint om ein held seg til enkel breidde, kan ikkje garantere at alle får plass med stor/brei madrass)
- Gjerne laken/underlag til luftmadrass (unngå «knirking»)
- Pute
- Fritidskle
- Lommepengar (kiosk, butikk)
- Matboks
- Solkrem, lypsyl
- Skismurning (vi har også noko i backup)
- Solbriller!!