

Informasjon Eninvest Skiskule 2018

Frammøte: Torsdag 11 oktober på Langeland klokka 16:00. Dei som har overnatting på Scandic Sunnfjord Hotell sjekkar inn der klokka 15:00. Fredag 12 er det frammøte ved Scandic Sunnfjord Hotell klokka 10.00. Laurdag 13 er det frammøte på Langeland klokka 10:00. Det er åpen økt for alle som vil sjå på. Fokus er teknikktraining med Steinar Mundal. Avreise frå Førde 09:45. Detaljert rammeprogram er vedlagt. Til søndagens foredrag med Steinar Mundal og rulleskirenn oppmodar vi alle foreldre om å komme. Dette er også skiskulen sin avslutning.

Overnatting: [Scandic Sunnfjord Hotell](#). Vi får nytte hotellet sine nyoppussa hotellrom og utøvarane blir innlosjerte på rom med sengeplass (seng og køyeseng) til 3 og 4 personar.

Måltider: Overnattinga er inkludert frukost. Lunsj blir servert på Scandic Sunnfjord hotell mellom øktene og felles middag blir servert på Scandic Sunnfjord hotell. Dersom nokon av borna har spesielle behov ift. kosthald (matallergi etc.) gje oss tydeleg beskjed god tid i førevegen. Vi håpar at alle deltakarane kan delta på middag på kvelden. Etter middag er det sosialt samvær.

Utstyr: Rulleski skøyting (skøyteski vert det mogeleg å få låne rulleski), hjelm, skistavar med rulleskipigg, skisko (kombisko eller skøyte), skihanskar, joggesko, godt med treningstøy (ett sett for surt og vått vær og ett sett for varmare vær), badeklede, toalettsaker, drikkebelte, fritidsantrekk, liten tursekk og lommepengar. Utøvarane får utdelt skiskulen si offisielle t-skjorte.

Ps: om nokon av deltakarane ikkje har eller av andre grunnar treng å låne utstyr stiller skiskulen med utlån av rulleski og hjelm. Sko og stavar må deltakaren ha sjølv. Dette må meldast frå om på førehand.

Praktisk Informasjon: Utøvarane må å ha med skifteklede og varme klede til øktene på Langeland. Det er haust og kan bli vått. Også er det lurt å ha med seg ein liten sjokolade og ei drikkeflaske. For dei som ikkje har overnatting og ordnar transport opp til Langeland sjølv kan det vere lurt å samarbeide. NB! Laurdag har skiskulen buss frå langeland, altså treng ingen henting før klokka 4 på Scandic. Det blir bading på hotellet etter rulleskitreninga på laurdag. Ta med badeklede for dei som vil bade. På kvelden etter middag vil vi gjennomføre quiz og anna moro. Derfor er det fint om utøvarar som har telefon kan ta med den. Henting på hotellet klokka 21.00!

Betaling av deltakaravgift: Deltakaravgifta betalar ein til Førde IL Langrenn sin konto **3705.34.39544**. Betaling av deltakaravgift er stadfesting av påmelding. Utan overnatting kr. 1125.- (inkluderar all aktivitet, treningar samt lunsj og middag). For medlemar i Førde IL kr. 800,-. Med overnatting kr. 2400.- (inkluderar all aktivitet, lunsj og middag, samt hotellovernatting inkludert frukost).

Påmelding til rulleskirenn: «[rulleskirenn langeland skisenter](#)» på Min idrett. Det er viktig at kvar enkelt melder seg på sjølv.

Kontakt: Gjørán Tefre på telefon 99424670 eller send ein E-post til tefre_94@hotmail.com

Trenarar: Gjørán Tefre, Roger Pollen, Brage Sunde, Inga Skaar, Vetle Hammersvik og Steinar Mundal.

VIKTIG! Følg med på «[Eninvest Skiskule](#)» på [facebook](#) for oppdateringar og informasjon om skiskulen.





ENIVEST

Rammeprogram skiskule og rulleskirenn 11-14 oktober

Torsdag:

15:00 – Innsjekking Scandic Sunnfjord Hotell.

16:00 – Oppmøte Langeland. Skiskulen ordnar transport frå Scandic for dei som har overnatting på hotellet, øvrige deltakarar ordnar transport til og frå Langeland sjølv. Avreise Scandic 15:45

16:10 – Rulleski skøyting. Teknikk, leik og moro.

18:00 – Henting Langeland

19:00 – Middag på Scandic Sunnfjord hotell for alle deltakarane.

20:00 – Sosialt

21:00 - Ferdig

Fredag:

10:00 – Intervall løp. Økta startar frå Scandic Hotell. Oppmøte klokka 10:00 utanfor hotellet.

12:00 – Lunsj på hotellet

13:00 - Faglig innslag/leik og moro

14:00 – Basisøkt i Førdehuset med fokus på styrke, koordinasjon og balanse. Økta vert avslutta klokka

16:00 på Scandic Sunnfjord hotell

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell for alle deltakarar.

20:00 – Sosialt opplegg

Laurdag:

10:00 – Rulleski skøyting på Langeland. Teknikkfokus med Steinar Mundal. Økta er open for alle som vil sjå på/høyre på tilbakemeldingane på teknikk. Skiskulen ordnar transport til Langeland for dei som har overnatting på hotellet, øvrige deltakarar ordnar transport **til** Langeland sjølv

12:00 – Enivest skiskule SUPERSPRINT! Kort konkurranse. Felles avreise for **alle** deltakarar med buss til Scandic etterpå.

14:00 – Lunsj og Foredrag.

15:00 – Bading/leik og moro. For dei som vil bade må ta med badeklede.

16:00 – Avslutning på økta/henting på Scandic

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell

20:00 - Sosialt opplegg

Søndag:

10:00 - Start foreldre/kunnskapsforedrag på Scandic Sunnfjord hotell. Foredrag Steinar Mundal. Det blir servert kaffe og te. Gratis inngang.

12:00 – Utsjekk Scandic Sunnfjord hotell.

13:30 – Første start rulleskirenn.

Skiskulen vert avslutta etter rulleskirenn.

