

## ENIVEST Skiskule, 11.-14. oktober 2018

Førde IL Langrenn og Gjøran Tefre i samarbeid med Sogn og Fjordane Skikrins inviterer til skiskule i Førde 11-14. oktober. Skiskulen er for utøvarar fødd mellom 2002 og 2007. **Gjøran Tefre** blir hovudtrenar og med seg får han fleire godt kvalifiserte trenarar med nasjonal og internasjonal erfaring både som trenarar og utøvarar.

**Enivest skiskule** er eit tiltak for å fremje skiglede og skape ein arena der unge håpefulle utøvarar kan møtast, utveksle erfaringar og skape relasjonar på tvers av klubbar og alderstrinn. Ved hjelp av god rettleiing frå våre dyktige trenarar håpar vi utøvarane skal tileigne seg kunnskap og erfaring, samt ha det utruleg kjekt!

Fokus på samlinga vil vere skiteknikk og fysisk trening. Vi vil nytte rulleskiløypa på Langeland, samt terrenget rundt skisenteret og Førde sentrum/Førdehuset for barmarkstrening. Det er på inga måte noko krav at deltakarane skal vere dyktige på ski/rulleski frå før av. Her er det plass til alle! Søndag avsluttar vi samlinga med foreldreseminar om trening og langrenn på morgonen før vi deltek på rulleskirenn på Langeland Skisenter. Her håpar vi flest mogleg av foreldra og andre interesserte tek turen for fagleg påfyll, etterfylgt av eit kjekt rulleskirenn!

Med andre ord, det blir mykje god og variert trening. Men ved sia av treninga skal vi ha det sosialt og kjekt igjennom gode måltid og kjekke aktivitetar.

**Frammøte:** Torsdag 11. oktober på Langeland klokka 15:00.

Dei som har overnatting på Scandic Sunnfjord Hotell sjekkar inn der før klokka 15:00. Fredag og laurdag er frammøte på Langeland klokka 10:00. Avreise Førde 09:30. Detaljert rammeprogram er vedlagt. Til søndagens rulleskirenn og opning oppmodar vi alle foreldre om å komme. Dette er også skiskulen sin avslutning. Med atterhald om tidspunkt og endringar mtp felles transport og buss. Meir info kjem.

**Overnatting:** [Scandic Sunnfjord Hotell](#).

Vi oppmodar alle deltakarar med behov for overnatting til å nytte seg av overnattingstilbodet grunna det sosiale og praktiske kring samlinga. Det er sjølv sagt mogeleg å nytte seg av overnattinga sjølv om ein kjem frå Førde eller nærleiken av Førde. 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 Langeland/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.

**Utstyr:** Rulleski skøyting og klassisk (for dei som ikkje har både klassisk og skøyting vert det mogeleg å få låne rulleski), hjelm, skistavar med rulleskipigg, skisko (kombisko eller skøyte- og klassisksko), skihanskar, joggesko, godt med treningstøy (ett sett for surt og vått vèr og ett sett for varmare vèr), badeklede, toalettsaker, drikkebelte, fritidsantrekk, liten tursekk og lomme pengar. 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.

**Deltakaravgift:**

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 overnatting 3 netter ved Scandic Sunnfjord Hotell inkludert frukost).

Deltakaravgifta betalar ein til Førde IL Langrenn sin konto; 3705.34.39544

Betaling av deltakaravgift er stadfesting av påmelding.

**Påmelding til skiskulen:** [Questback](#)

**Frist for påmelding: Måndag 01. oktober 2018**

**Påmelding til rulleskirennnet:** «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](mailto:tefre_94@hotmail.com)

Følg med på «**Enivest Skiskule**» på **facebook** eller **Skikrinsen** sine nettsider [www.skikrinsen.no](http://www.skikrinsen.no) for oppdateringar og informasjon om skiskulen.



## Rammeprogram skiskule og rulleskirenn 11.-14. oktober

### *Torsdag:*

15:00 – Oppmøte. Innsjekk ved Scandic Sunnfjord Hotell skjer før dette.

16:00 - Treningsøkt

19:00 - Middag

20:00 – Sosialt

### *Fredag:*

10:00 - Første økt.

13:00 – Lunsj

14:00 - Faglig innslag/leik og moro

15:00 - Andre økt

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell

20:00 – Sosialt opplegg

### *Laurdag:*

10:00 - Første økt

13:00 – Lunsj

14:00 - Faglig innslag/leik og moro på Langeland

15:00 - Andre økt

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell

20:00 - Sosialt opplegg

### *Søndag:*

10:00 - Start foreldre/kunnskapsforedrag på Scandic Sunnfjord hotell. Foredrag frå forskjellige foredragshaldarar med spisskompetanse på langrennstrening og drift av langrennsklubb/lag. Det blir servert kaffe og te. Gratis inngang.

12:00 – Utsjekk Scandic Sunnfjord Hotell.

14:00 – Første start rulleskirennen. Intervallstart 16 år og yngre 1 full runde.

Skiskulen vert avslutta etter rulleskirennen.

