

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.

