

VELKOMMEN TIL SONESAMLING SONE VEST

Hammerfest lørdag 22. oktober 2021



Finnmark Skikrets og Hammerfest skiklubb har gleden av å invitere til kretssamling for 11-16 åringene lørdag 22. okt.

Program

Lørdag 22.10:

Vi har base ved Reindalen Skole hvor vi har garderober og gymsal tilgjengelig.

11:00 - 13:00 Økt 1

13:00 - 14:00 Lunsj – Skihuset

14:00 - 15:00 Alternativ økt – Gymsal Reindalen Skole

15:30 - 17:00 Økt 2

17:00 - 18:00 Mat – Skihuset

Sportslig opplegg for gruppene

15-16 år:

- Økt 1: Elghufs-intervall Storfjellet
- Økt 2: Rulleski skøyting

13-14 år

- Økt 1: Rulleski skøyting
- Økt 2: Elghufs-intervall Storfjellet

11-12 år:

- Økt 1: Opp til dagsturhytta Storfjellet
- Økt 2: Sirkeltrening – Gymsal Reindalen Skole

Dette er et utkast til plan for øktene. Trenerne med ansvar for de ulike gruppene og øktene kan selvfølgelig gjøre justeringer dersom ønskelig, så lenge vi samkjører dette med bruk av evt. ressurser en trenger.



Lokasjoner

Oppmøtested og base for samlingen er:
Reindalen Skole (Rett nedenfor Reindalen Skistaion)
Finnmarksveien 96

Enkelte økter vil foregå i rullerulleski i Reindalen Skianlegg.

Utstyr

Huskeliste for deltakerne:

- Treningsklær til utendørsbruk – Gode joggesko for grus og terreng
- Treningsklær til innendørsbruk - Innendørssko
- Egen drikkeflaske – Merket med navn
- For som er 13 år og eldre – Rulleski til skøyting, skisko, staver og hjelm. Skistaver til elghufs.

Hammerfest Skiklubb har en del rulleski og staver til utlån dersom det er behov for det. Bare å ta kontakt.

Påmelding:

Deltakeravgift pr. person er på 200,- NOK og vil bli fakturert klubbvis i etterkant av samlingen. Denne inkluderer 2 måltider, 1 mellommåltid og drikke.

Påmeldingen gjøres via dette skjemaet:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=90R4RTXJHEWuOwYcgzYD1h1kM2-t9I9Eojx9NdAZeHtUOEJKVUQyTTVKR1ZPRFIKRURDNzBITT4OC4u>

Påmeldingsfrist er innen onsdag 19. oktober klokken 23:00.

Kontakt

Kontaktperson for samlingen er:
Håvard Kvam Jørstad, 98 22 21 86
nestleder.hammerfestsk@klubbkontor.no

Vi ønsker alle løpere, trenere og ledere hjertelig velkomne til en spennende og trygg samling!

Med beste skihilsen
Tom Eirik Lysmen Jakobsen
Leder i Hammerfest skiklubb

