



Treningsamling **25.- 27. okt. 2019**

**I samarbeid med Hordaland Skikrins arrangerer Fana IL Langrennsgruppen
samling for**

langrennsjenter 13 – 16 år
(f. 2004 - 2007)

Stad: Fanahytten
(Totland, 15 minutt frå Nesttun)

Påmelding: Innan tirsdag 23. oktober til sirititland.martinsen@gmail.com
Førstemann til mølla – begrensa overnattingsplasssar.

Pris: Kr. 1000,- som dekkjer all mat, overnatting og aktivitetar.
Betaling: Vipps kode **95507** Merk: **jentesamling 2019 + namn**

PROGRAM

FREDAG

- **Registrering Fanahytten kl 18.00 – 18:30**
*Togreisande frå Voss med ankomst 17:57 jernbanestasjonen i Bergen.
får vidare transport til Fanahytten*
- **Treningsøkt kl 19.00 – 20:00 Løpsbasert treningsøkt grusveg**
- **Kveldsmat kl 20.30**
- **Sosial aktivitet/konkurranse kl. 21.00**
- **Ro for natta kl. 23.00**

LAURDAG

- **Frukost kl 08:00**
- **1. Treningsøkt kl 09:30 Intervalløkt Kubakken. Elghufs m/stavar**
- **Lunsj/havregraut+ frukt kl 11:30**
- **2. Treningsøkt kl 14:00 Rulleski skøyting Sandsli**
- **Bading kl 16:00 Vannkanten Loddefjord**
- **Pizza kl 18:00 Egon Lagunen**
- **Underholdning etc kl. 20:30 Fanahytten**
(ved utøvarane)
- **Ro for natta kl. 23.00**

SØNDAG

- **Frukost kl 08:00**
- **Rydding & pakking**
- **Fjelltur kl 10:00**
- **Middag kl 13:30**
- **Avreise kl 14:30**

Lunch laurdag: brødmatt, havregrøt el suppe

Middag søndag: Taco

Frukost søndag: brødmatt + matpakke

Liste over kva ein må ha med seg:

- skisko - skøyting
- skistavar med asfaltpiggar for rulleski skøyting laurdag (kroppshøgde – 30 cm)
- skistaver (låge) for elghufs 1. økt laurdag (kroppshøgde – 35 cm)
- hjelm og refleksvest
- rulleski - skøyting
- treningstøy/sko for 3 treningsøkter
- badedrakt
- løpssko el terrengsko, alt. lette fjellsko og gamasjar
- sovepose og laken eller lakenpose / dynetøy
- håndkle (dobbelsett)
- sekk til fjelltur
- vindtett tøy, hue og hanskar/vottar
- fritidstøy
- hovudlykt
- humør & innsatsvilje !

