



Invitasjon til treningsamling på Fanahytten  
29.–31. oktober 2021



I samarbeid med Hordaland Skikrets arrangerer Fana IL Langrennsgruppen samling for

**Langrennsjenter 13-16 år (f. 2006 – 2009)**

**Sted: Fanahytten (Totland, 10 min fra Bergen)**

Påmelding: Innen tirsdag 26. oktober til [snt@stiegler.no](mailto:snt@stiegler.no)  
Påmelding på inneholde: Klubb, kommer med tog/båt, evt. allergier  
*Førstemann til mølla – begrenset overnattingsplasser.*

Pris: Oppholdet betales etterskuddsvis.  
Det er søkt Hordaland Skikrets om støtte, og dersom den blir innvilget vil deltakeravgiften bli redusert fra i fjor, da den var kr 1 000 per deltaker.  
Prisen dekker all mat, overnatting og aktiviteter.

Dette er en sosial og gøy treningsamling bare for jenter, der fokus er å skape gode relasjoner og samhold mellom jenter fra alle klubbene i Hordaland Skikrets.

## PROGRAM

### Fredag

- 18:00-18:30 Registrering Fanahytten  
Togreisende fra Voss med ankomst 17:56 jernbanestasjonen i Bergen får videre transport til Fanahytten. Det samme gjelder de som kommer med båt.
- 19:00 **Treningsøkt**, løpsbasert økt på grusvei
- 20:30 Kveldsmat
- 21:00 Sosial aktivitet/konkurranse
- 23:00 Ro for natten

### Lørdag

- 08:00 Frokost
- 09:30 **Treningsøkt 1**, Intervalløkt Kubakken, Elghufs med staver
- 11:30 Lunsj. Havregrøt, brødmatt, frukt
- 12:00 **Motivasjonsforedrag**
- 14:00 **Treningsøkt 2, rulleski skøyting på Sandsli.**
- 16:00 Sosial aktivitet – Vestkanten Badeland
- 18:00 Pizza (Peppes Pizza Nesttun)
- 20:30 Underholdning etc Fanahytten (ved utøverne)
- 23:00 Ro for natten

### Søndag

- 08:00 Frokost  
Rydding og pakking
- 10:00 **Fjelltur**
- 13:30 Middag (taco)
- 14:30 Avreise. Transport til jernbanen for de som skal ta tog

## Pakkeliste

- Skisko, skøyting
- Skistaver med asfaltpigge for rulleski skøyting
- Skistaver (lave) for elghufs
- Hjelm og refleksvest
- Rulleski, skøyting
- Treningsstøy/sko for 3 treningsøkter
- Løpesko, terrengsko/lette fjellsko
- Badetøy til Vestkanten Badeland
- Sovepose og laken eller lakenpose/dynetøy
- Håndkle
- Sekk til fjelltur
- Vindtett tøy/regntøy, lue og hansker/votter
- Fritidstøy
- Hodelykt
- Humør og innsatsvilje 😊

