

KRETSSAMLING PÅ FANAHYTTEN HL (F.2008-2009), 27.-29.okt 2023

Mat: eventuelle allergier meldes ifra om i god tid på forhånd

Program for helgen (tidspunktene er foreløpige, det kan bli endringer)

Fredag:

- **Kl. 1700-1800:** Ankomst Bergen, oppmøte på Fana Arena: bybane til Skjoldskiftet
- **Kl. 1800:** Trening, Fana Arena: løp spenst/hurtighet (utendørs) og basis (innedørs)
- **Ca. kl. 1930:** Transport til Fanahytten, Totland
- **Ca. kl. 2000:** Middag (Peppes Pizza)
- **Kl. 2300:** Ro

Lørdag:

- **Kl. 0730:** Frokost
- **Kl. 0900:** Trening: Elghufs, intervall med staver (Totland/Fuksdalsvegen)
- **Ca kl. 1030:** Dusj og skift
- **Kl. 1100:** Lunsj (havregrøt?)
- **Kl. 1300:** Trening: rulleski klassisk, teknikk og hurtighet
- **Kl. 1430:** Skifte og mellommåltid
- **Ca. 1530:** Avreise fra Fanahytten
- **Kl. 1600:** Padeltennis på AcePadel (Midtun)
- **Kl. 1800:** Avreise tilbake til Fanahytten
- **Kl. 1815:** Lage middag (taco)
- **Ca kl. 1900:** Spise middag (taco)
- **Kl. 2000:** Evt. underholdning
- **Kl. 2330:** Ro

Søndag:

- **Kl. 0830:** frokost
- **Kl. 0900-0930:** Pakke og rydde rom
- **Kl. 1000-ca.1300:** Trening: Fjelltur
- **Kl. 1400-1500:** Utvask (hjelp av foreldre?)
- **Kl. 1500:** Avslutning

Pakkeliste

- Skisko klassisk, rulleski + staver klassisk
- Hjelm, briller og refleksest



Norges
Skiforbund
Hordaland Skikrets



- Drikkebelte
- Løpesko asfalt/grus
- Løpesko terreng (fjelltur)
- Klær til trening 2 økter lørdag (kan bli vått, så anbefaler to skift)
- Innesko, og innetreningstøy til basisøkt fredag og padeltennis lørdag!
- Klær til fjelltur: på denne tiden av året kan det være surt på toppene i Bergen, så vann- og vindtett må pakkes, særlig til overkroppen. Pakk også lue, buff og hansker/votter, og ullsokker!
- Liten sekk til skift og mat/drikke
- Sportsdrikk/energibar eller lignende til å ha med på økt, særlig fjelltur søndag. Arrangøren stiller med saft og bananer
- Sengetøy, evt sovepose + håndkle
- Toalettsaker
- Litt snop/godis