



Invitasjon til treningsamling på Fanahytten 23.–25. oktober



I samarbeid med Hordaland Skikrets arrangerer Fana IL Langrennsgruppen samling for

Langrennsjenter 13-16 år (f. 2005 – 2008)

Sted: Fanahytten (Totland, 10 min fra Bergen)

Påmelding: Innen tirsdag 20. oktober til therese.berge@gmail.com
Førstemann til mølla – begrenset overnattingsplasser. Alle utøvere som bor i Bergen må bo hjemme, slik at det blir et begrenset antall utøvere pr rom.

Pris: Kr. 1000,- som dekker all mat, overnatting og aktiviteter.
Betaling: Vipps kode 95507. Merk: Jentesamling 2020 + navn på deltaker

Lørdag får vi besøk av Tove Andersen
fra Norges skiforbund og Oslo skikrets

Tove har bred erfaring fra egen langrennsatsing med både NM gull i stafett og aller flest NM starter i langrenn. For tiden holder Tove trenerkurs, blant annet trener 2 kurs i Hordaland, og hun bidrar til skiidretten i Oslo skikrets til daglig.



PROGRAM

Fredag

- 18:00-18:30 Registrering Fanahytten
Togreisende fra Voss med ankomst 17:56 jernbanestasjonen i Bergen får videre transport til Fanahytten
- 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, Elghufts med staver
- 11:30 Lunsj. havregrøt, brødmatt, frukt
- 12:00 **Peptalk med Tove Andersen**
- 14:00 **Treningsøkt 2, rulleski skøyting. Tove Andersen med i trenerteamet!**
- 16:00 Sosial aktivitet (pga corona blir det ikke badeland i år)
- 18:00 Pizza (Peppes)
- 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
- Treningstøy/sko for 3 treningsøkter
- Løpesko, terrengsko/lette fjellsko
- Sovepose og laken eller lakenpose/dynetøy
- Håndkle
- Sekk til fjelltur
- Vindtett tøy, lue og hansker/votter
- Fritidstøy
- Hodelykt
- Humør og innsatsvilje

