



## Treningsamling 26.- 28. okt. 2018

I samarbeid med Hordaland Skikrins arrangerer Fana IL Langrennsgruppen  
samling for

**langrennsjenter 13 år - eldre junior**  
(f. 1999 - 2006)

**Stad: Fanahytten**  
(Totland, 15 minutt frå Nesttun)

**Påmelding:** Innan tirsdag 23. oktober til [Geirmund.Vislie@gexcon.com](mailto:Geirmund.Vislie@gexcon.com)  
*Førstemann til mølla – begrensa overnattingsplasssar.*

**Pris:** Kr. 1000,- som dekkjer all mat, overnatting og aktivitetar.  
Betaling: Vipps kode **95507** Merk: **jentesamling 2018 + 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 (dobbelt sett)
- sekk til fjelltur
- vindtett tøy, hue og hanskar/vottar
- fritidstøy
- hovudlykt
- humør & innsatsvilje !

