



Treningsksamling

30.okt -1.nov.

2015



I samarbeid med Hordaland Skikrets arrangerer Fana IL Langrennsgruppen
samling for

langrennsjenter 13 – 16 år
(f. 2000 - 2003)

Stad: Fanahytten

(Totland, 15 minutt frå Nesttun)

FREDAG

- Registrering Fanahytten kl 18.00 – 18:30
*Togreisande frå Voss med ankomst 17:58 jernbanestasjonen i Bergen.
får vidare transport til Fanahytten*
- Treningsøkt kl 19.00 – 20:00 Løpsbasert treningsøkt grusveg
- Kveldsmat kl 20.30
- Sosial aktivitet/konkurrane 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 12.00
- 2. Treningsøkt kl 14.00 Rulleski Grindåsen
- Bading kl 16:00 Vannkanten Loddefjord
- Pizza kl 18.00 Peppes Loddefjord
- Fagleg innslag kl. 20:30 Fanahytten
- Underholdning kl. 21:00 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, havregrot el suppe

Middag søndag: Taco

Frukost søndag: brødmatt + matpakke

Pris: Kr. 800,- som dekkjer all mat, overnatting og aktivitetar.

Samlinga er sponsa av støttespelarar til Fana Langrenn; OBOS Stor-Bergen,REMA 1000 Fanatorget, Os VGS

Påmelding: Innan 15. oktober til inge.nilsen@siemens.com

Liste over kva ein må ha med seg:

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