

# ALPINJENTENE TIL LIERNE

## DEN 4./5 – 6.1.2019

**Sted:** Holand, Lierne

**Tid:** 4./5. - 6. januar 2019

Nord-Trøndelag skikrets og Lierne il arrangerer ei åpen kretssamling for jenter fra 8 år.

Du trenger ikke å ha vært på alpintrening før, men du må være trygg i heis og kjøring i bakke. På samlinga lærer vi mer grunnleggende teknikk ut fra det nivået du er på. Det viktigste er at du har lyst til å lære mer.

Trener Stian Wodahl, Steinkjer, har hovedansvar for samlinga.

### Fredag

Fra kl 18	Sosialt i hyttene for de som kommer fredag
-----------	--

### Lørdag

Kl 9.30	Oppmøte ved skiheisen, Holand, Lierne. Velkommen til samling ved Nord-Trøndelag skikrets
Kl 9.45	Trening starter
Kl 12.00	Lunsj
Kl 13.00	Trening økt 2
Kl 15.00	Avslutter i bakken
Kl 16.15	Avgang i biler til skolen – barmark
	<ul style="list-style-type: none"><li>• For U14/U16 – Mental trening</li><li>• For U12 og yngre: uteleik</li><li>• Til slutt - for alle basseng – 1 time</li></ul>
Kl 19,00	Avgang fra skolen til Holand
Kl 19.30	Middag på Holand gjestegård
Kl 21.30	Alle jente i seng

### Søndag

Kl 9.00	<b>Jenter 2005 og eldre</b> møter opp utenfor Varmestua. Får vi til logistikken blir det kort om smøring av ski.
Kl 9.30	Oppmøte ved skiheisen. Treningsøkt 1 starter.
Kl 11.30	Lunsj
Kl 13.30	Trening økt 2
	Parallellslalåm - teamevent
Kl 15.00	Vel hjem

**Heiskort:** Alle kjøper heiskort hver for seg. Husk keycard og å si at du er med på samling/renn.

Dagskort kr 185.

**Overnatting:** Vi overnatter på Lierne gjestegård, Holand. Her har de hytter og leiligheter med plass til 6 – 10 personer. Fellesbestilling.

**Kr 360 pr pers for 2 netter, kr 210 for 1 natt.**

Her er det kjøkken på hver gang og anledning til å lage seg mat selv. Vi legger opp til felles middag lørdag kveld. Du kan ta med sengetøy og håndduker.

**Felles middag:** Gryterett med ris + saft, kaffe/te til kr 100 for barn 8 til 12 år, fra 12 og oppover kr 150.- pr pers.

**Ledsager:** Deltagerne under 11 år må ha med foresatt/ledsager.

**Påmelding:** [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-PJA7\\_90oKbiRqjys0arL973js6H3qOe-p37NuHkeUw/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-PJA7_90oKbiRqjys0arL973js6H3qOe-p37NuHkeUw/edit?usp=sharing)

**Frist for påmelding: 9. desember 2018**

**Spørsmål:** Ta kontakt med Hilde Tokle Yri på [hilyr@trondelagfylke.no](mailto:hilyr@trondelagfylke.no) eller 977 57 600 eller Jan Bjørnar Totsås på mobil 951 02 287.

Den åpne kretssamlingen er et samarbeid mellom

