

INVITASJON TIL

ALPINSAMLING FOR JENTER,

NORD-TRØNDELAG SKIKRETS

MERÅKER/RYPETOPPEN

Sted: Meråker videregående skole og Rypetoppen

Tid: 8. – 9. september 2018

Nord-Trøndelag skikrets ønsker velkommen til åpen alpinsamling for jenter fra 8 år og oppover. Jentene har trivdes godt her, og vi ønsker velkommen til gamle og nye jenter som vil drive med alpint. Vi legger vekt på allsidig trening og bygging av sosial miljø.

Lørdag blir det barmark utendørs med Anniken Jørgensen fra Inderøy. Anniken er en langrensløper som bor i Meråker og går for IL Varden Meråker. Denne dagen blir vi i området ute ved Meråker videregående skole. På kvelden blir det felles middag og aktiviteter/leik.

Søndag drar vi til Rypetoppen og blir der hele dagen.

Lørdag 8. september

Kl 10.00	Oppmøte Meråker arena, Meråker vgs. Velkommen på samling. Vi fordeler oss på rommene.
Kl 10.30	Første økt med Anniken Balanse og koordinasjonsøkt. Ta med rulleskøyter.
Kl 12.30	Lunsj i kantina
Kl 13.15	Andre økt med Anniken Basisløype med spenst, styrke og koordinasjon
Kl 17.00	Felles middag i kantina
	Jentene organiserer leik - slåball o.l.
Kl 20.45	Kveldsmat i kantina

Søndag 9. september

Kl 9.30	Vi kjører fra Meråker til Rypetoppen
Kl 10.00	Start i Rypetoppen
Kl 12.30	Felles lunsj
Kl 13.15	Vi fortsetter i klatreparken
Ca Kl 15.30	Vel hjem. Vi er spredt rundt i parken og alle drar hjem når det passer. Om du gjerne vil klatre mer, er parken åpen til 17.30.

Dagskort: Dagskort i Rypetoppen søndag. Under 140 cm kr 320 og over 140 kr 350. Blir vi mange får vi Grupperabatt på 5 % ved 15 deltagere, 10 % for mer enn 30.

Overnatting og mat: Vi overnatter på Meråker arena som er en del av Meråker videregående skole. Her har vi tilgang på sovesaler med plass til 12 personer og åtte mindre rom med 2- og 4-senger. De mindre rommene reserveres til ledsagere og de yngste deltagerne.

Pris 2 sengsrom pr person pr døgn kr 425.-, 4 sengsrom pr person pr døgn kr 325.- og 12 sengsrom kr 245.- pr person.

I kantina serveres lunsj, middag og kveldsmat lørdag, og frokost og matpakke søndag. Pris pr måltid pr person: Frokost/kveldsmat kr 90.- og lunsj/middag kr 115.-

Ta med: Ta med laken, dynetrekk, putevar, og håndduk.

Rulleskøyter (inline), hjelm og beskyttelse. Ta gjerne med staver om du trenger litt hjelp til å holde balansen og følge deg trygg på skøytene.

Rulleskøyter kan lånes gratis på BUA - <https://www.bua.io/>

Vi blir mest ute - Klær etter vær

Faktura: Skikretsen sender deltagerne faktura på utgiftene til Rypetoppen og Meråker arena i etterkant. Kretsen dekker utgifter til trener.

Vi tar med kull slik at vi kan grille til lunsj søndag.

Ledsager: Deltagerne kan ha med seg foresatt/ledsager.

Påmelding: <https://goo.gl/VH8Brh>

Frist for påmelding: 29. august 2018

Spørsmål: Ta kontakt med Hilde Tokle Yri på hilyr@trondelagfylke.no eller 977 57 600.

Den åpne kretssamlingen er et samarbeid mellom

