



Program breddesamling SSL og SL for Oppland Skikrets 26-29. juni 2015 på Folgefonna

Da er det snart klart for avreise til Fonna. Vi gleder oss til en variert SSL og SL samling med fokus behendighet både på ski og barmark. Under følger programmet for samlingen slik vi ser det for oss, men været kan gi endringer selv om det ser bra ut nå.

Brevandring for de foresatte på lørdag koster litt ekstra etter hvor mange som ønsker å delta, men vannaktivitetene for de aktive på Kramsjø inngår i samlingsavgiften.

Program blir som følger:

Fredag

- 19.00-22.00: Oppmøte og middag <http://www.folgefonn-gjestetun.no/> Siste ferge Kinsarvik Utne går kl 2130 (1 time ekstra å kjøre hvis men ikke rekker den!) Fergetider: <http://www.rutebok.no/NRIISStaticTables/Tables/ruter/t/12-223.htm>
- 21.00-21.30: Velkommen gjennomgang av program peisestua, innlevering av keycard

Lørdag:

- 07.00-08.15 Frokost
08.15 Avreise bakken
08.45 Utdeling av heiskort på parkeringa
09.00-09.30 **Oppvarming/øvelser SSL**
09.30-11.00 **Trase 1:** U12/U14 **Trase 2:** U16/U18
11.00-12.00 Lunsj
- 11.00-15.00 *Brevandring med guide for foresatte/andre.
NB! Påmelding innen fredag 26.06 kl 22.00 til mob: 415 55 455. Pris kr.
500 inkl. alt utstyr fra sko-klær-sikring*

12.00-13.30 **Trase 1:** U16/U18 **Trase 2:** U12/U14
13.30-13.45 Drikkepause
13.45-15.00 **Trase 1:** U16/U18 **Terreng:** U12/U14
15.15 Retur Jondal
16.00-17.30 **Barmark:**
Løpetur til stranda bad/stup - stab. og trampo på gjestetunet
18.00-19.00 **Video:** Mulighet for Video for de som ønsker
19.00 Grillfest
22.00 Ro

Søndag

07.15-08.15 Frokost
08.15 Avreise bakken
08.50 Plan for dagen ved heisbua
09.00-09.30 **Oppvarming/øvelser SSL**
09.30-11.00 **Trase 1:** U12/U14 **Trase 2/bølge:** U16/U18
11.00-12.00 Lunsj
12.00-13.30 **Trase 1:** U16/U18 **Trase 2/bølge:** U12/U14
13.30-13.45 Drikkepause
13.45-15.00 **Trase 1:** U16/U18 **Terrengløype:** U12/U14
15.15 Retur til Jondal ta med tøy og matpakke til Kravsjø
16.00-19.00 **Barmark på Kramsjø:** Løpetur på svaberg – Vanntrampo –
vannski - stab. og koordinasjon
19.30 Middag på gjestetunet
20.30-21.00 **Video:** Mulighet for video for de som ønsker
22.00 Ro

Mandag

07.15-08.15 Frokost
08.15 Avreise bakken
08.50 Plan for dagen heisbua
09.00-09.30 **Oppvarming/øvelser SL**
09.30-11.00 **Trase 1:** U12/U14 Kortstaur **Trase 2:** U16/U18
11.00-12.00 Lunsj
12.00-13.30 **Trase 1:** U16/U18 Kortstaur **Trase 2:** U12/U14
13.30-13.45 Drikkepause
13.45-15.00 **Parallellslalåm i bølge alle grupper**
15.15 Retur Jondal, skifte reise hjem, bagger i prepperom

Ta med:

- SL, SSL (twintip) ski og utstyr
- Badetøy
- Tøy og sko til barmark
- Drikkeflaske