



Til  
påmelde delt.  
føresette

Førde, 06.10.2017

## ENIVEST Skiskule 2017

Vi har gleda av å ynskje deg velkommen til ENIVEST skiskule 2017, her følgjer praktisk informasjon.

**Frammøte:**

Torsdag 12. oktober 2017, kl. 15.00 v/ Langeland skisenter.

Dei som har overnatting på [Scandic Sunnfjord Hotell](#) sjekkar inn på hotellet først og er klar til felles avreise frå hotellet kl. 14.30.

Deltakarane som bur privat blir levert og henta av foreldre på Langeland kvar dag. Samkøyr gjerne!

Dei som nyttar overnatting på hotellet nyttar transport i regi av skiskulen.

**Torsdag;** frammøte Langeland kl. 15.00 (avreise hotellet, kl. 14.30),  
avreise Langeland 17:30

**Fredag;** frammøte Langeland kl. 10.00 (avreise hotellet, kl. 09.30),  
avreise Langeland kl. 16.30

**Lørdag;** frammøte Langeland kl. 10.00 (avreise hotellet, kl. 09.30),  
avreise Langeland kl 16.30

**Søndag;** frammøte til opninga av rulleskiløypa, avreise etter at rennet er ferdig.

**Tid:**

12-15. oktober 2017

**Trenarar:**

Gjøran Tefre  
Ola Kvisle  
Eivind Arne Bjaaland  
Geir Endre Rogn



ENIVEST



ENIVEST

**Innkvartering:**

Alle deltakarane som har tinga overnatting sjekkar inn på Scandic Sunnfjord Hotell før økt på torsdag. Utsjekk blir etter frukost søndag.

Det er mogeleg å oppbevare bagasje på hotellet til etter rulleskirenn.

Utøvarane bur i 3-sengsrom.

Ein nyttar hotellet sine fasilitetar etter middag kvar dag. Her skal vi ha det moro med leikar, konkurransar, bading og diverse sosiale aktivitetar.

**Måltider:**

To måltider inngår i skiskulen, lunsj og middag (i tillegg kjem frukost for dei som bur på hotellet).

Lunsj vert i skihytta på Langeland mellom øktene, ca kl. 12.00, medan middag vert servert i hotellet sin restaurant. Tidspunkt for middag er kl. 19.00 torsdag og kl. 18.00 fredag og lørdag.

NB! Ein rådar alle utøvarane til å lage seg nistepakke kvar morgon. Dette er viktig slik at ein held oppe energinivået når ein skal trene to økter kvar dag.

Skiskulen vil også stille med lett påfyll under og etter øktene.

**Nødvendig utstyr:**

Skisko, rulleski skøyting, skistavar til skøyting med rulleskipiggar, skihankar, hjelm, jogglesko for barmarkstrening, to sett med treningstøy (vert det dårlig vær er det greit å kunne bytte til tørre treningsklede før 2 økt), ein sekk til å ha med seg skift og anna utstyr i, badetøy, toalettsaker, drikkebelte/drikkeflaske, fritidsantrekk, lommepengar og god innstilling.

Når ein skal trene 2 økter på Langeland fredag og lørdag er det veldig viktig at utøvarane tek med seg tørt skift slik at dei kan ete lunsj i tørre klede, og skifte til delvis eller heilt nytt treningstøy til økt nr. 2. Då unngår ein å bli kald og kanskje sjuk. Difor tek alle med seg ein sekk med tørt tøy frå topp til tå.

**Deltakaravgift:**

Utan overnatting kr. 1 000,- (inkluderar all aktivitet samt lunsj og middag). Med overnatting kr. 2 090,- (inkluderar all aktivitet, lunsj og middag, samt overnatting 3 netter ved Scandic Sunnfjord Hotell inkludert frukost).

Deltakaravgifta betalar ein til Førde IL Langrenn sin konto; 3705.34.39544.

Betaling av deltakaravgift er stadfesting av påmelding



ENIVEST



ENIVEST



### **Avslutning og rulleskirenn søndag:**

På søndag møter ein til den offisielle opninga av Langeland Skisenter kl. 12.00 (avreise frå hotellet kl. 10.30). Alle har då på seg skiskulen si t-skjorte som utøvarane får utdelt.

Etter opninga arrangerast rulleskirenn kl. 14.00. Skiskulen er avslutta etter rulleskirenn. Difor håpar ein at alle foreldre møter opp og hentar sine håpefulle etter rennet. Om nokre treng skyss ned til hotellet etter rennet så ordnar vi det.

Vel møtt til kjekke skidagar på Langeland skisenter og i Førde.

Med venleg helsing  
Enivest skiskule

Sogn og Fj. Skikrins

Førde IL Langrenn

Gjørán Tefre (s)  
Prosjektansvarleg

Yngve Thorsen (s)  
Adm. sjef

Arne Helgheim (s)  
Leiar

Vedlegg: Rammeprogram, deltakarliste, romliste Scandic



ENIVEST



ENIVEST