



ENIVEST

ENIVEST Skiskule, 12.-15. oktober 2017

Førde IL Langrenn og Gjøran Tefre i samarbeid med Sogn og Fjordane Skikrins inviterar til skiskule i Førde 12.-15. oktober. Skiskulen er for utøvarar fødd mellom 2002 og 2005. **Gjøran Tefre** blir hovudtrenar, og med seg får han Team Veidekke Vest sin hovudtrenar **Eivind Arne Bjaaland** og juniorlandslagstrenar **Geir Endre Rogn**.

I forbindelse med den offisielle opninga av rulleskiløypa vil det bli arrangert rulleskirenn søndag 15. oktober. Her stiller **Gjøran Tefre** saman med løparar frå **landslaget, Veidekke Vest** og **krinslaget**.

Fokus på samlinga vil vere skiteknikk og ein vil nytte den nye rulleskiløypa på Langeland, samt terrenget rundt for barmarkstrening. Søndag avsluttar ein samlinga med å delta på rulleskirennenet.

Frammøte: Torsdag 12. oktober på Langeland klokka 15:00. Dei som har overnatting på [Scandic Sunnfjord Hotell](#) sjekkar inn der før klokka 15:00. Fredag og laurdag er frammøte på Langeland klokka 10:00. Avreise Førde klokka 09:30. Detaljert rammeprogram er vedlagt. Til søndagens rulleskirenn og opning oppmodar ein alle foreldre om å komme. Dette er også skiskulen sin avslutning.

Overnatting: Scandic Sunnfjord Hotell. Vi oppmodar alle deltakarar med behov for overnatting å nytte seg av overnattingstilbodet grunna det sosiale og praktiske kring samlinga.

Måltider: Overnattinga er inkludert frukost. Lunsj blir servert på Langeland mellom øktene og felles middag blir servert på Scandic Sunnfjord Hotell.





ENIVEST

Utstyr: Rulleski skøyting og klassisk (for dei som ikkje har både klassisk og skøyting vert det mogelig å få låne rulleski), hjelm, skistavar med rulleskipigg, skisko (kombisko eller skøyte- og klassisksko), skihanskar, joggesko, godt med treningstøy (ett sett for surt og vått vør og ett sett for varmare vør), badeklede, toalettsaker, drikkebelte, fritidsantrekk, liten tursekk og lomme pengar. Utøvarane får utdelt skiskulen si offisielle t-skjorte.

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). NB! Ein tek atterhald om mindre justeringar i deltakaravgifta.

Deltakaravgifta betalar ein til Førde IL Langrenn sin konto; 3705.34.39544
Betaling av deltakaravgift er stadfesting av påmelding.

Påmelding til skiskulen: [Questback](#)

Frist for påmelding: Måndag 25. september 2017.

Påmelding til rulleskirennet: www.minidrett.no





ENIVEST

Rammeprogram skiskule og rulleskirenn 12-15 oktober

Torsdag:

15:00 - Oppmøte Langeland Skisenter og informasjonsmøte. Innsjekk ved Scandic Sunnfjord Hotell skjer før dette.

16:00 - Treningsøkt

18:00 - Avreise frå Langeland

19:00 - Middag

20:00 - Sosialt

Fredag:

09:30 - Avreise frå Førde

10:00 - Første økt.

13:00 – Lunsj Langeland

14:00 - Faglig innslag med juniorlandslagstrenar Geir Endre Rogn og Gjørn Tefre på Langeland.

15:00 - Andre økt

17:00 - Avreise frå Langeland

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell

20:00 – Sosialt opplegg

Laurdag:

09:30 - Avreise frå Førde

10:00 - Første økt

13:00 – Lunsj Langeland

14:00 - Faglig innslag/leik og moro på langeland

15:00 - Andre økt

17:00 - Avreise frå Langeland

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell

20:00 - Sosialt opplegg

Søndag:

10:30 - Avreise Førde

11:00 – Offisiell opning av rulleskiløypa v/Langeland skisenter

12:00 – Første start rulleskirenn. Intervallstart 16 år og yngre

13:00 – Fellesstart junior og senior 4 fulle rundar

