



ENIVEST

Informasjon Eninvest Skiskule 2019, 10-13 Oktober.

Frammøte: Torsdag 10 oktober på Langeland klokka 16:00. Dei som har overnatting på Scandic Sunnfjord Hotell sjekkar inn der før klokka 15:00. Dei som har overnatting på Scandic Sunnfjord Hotell får skyss opp til Langeland. Avreise 15.40 frå Scandic.

Fredag 11 er det frammøte ved Scandic Sunnfjord Hotell klokka 10.00. Laurdag 12 er det frammøte på Langeland klokka 10:00. Avreise frå Scandic 09:45 for dei med overnatting. Til søndagens rulleskirenn oppmodar vi alle foreldre om å komme. Dette er også skiskulen sin avslutning. Vi vil halde eit foredrag på søndag der Steinar Mundal og Eivind Arne Bjaaland skal halde innlegg om trening og langrenn. Foredraget er på Scandic hotell klokka 10.00 søndag. Her oppmodar vi alle foreldre til å møte!

Overnatting: [Scandic Sunnfjord Hotell](#). Vi får nytte hotellet sine nyoppussa hotellrom og utøvarane blir innlosjerte på rom med sengeplass (seng og køyeseng) til 3 og 4 personar. Vi oppfordrar alle om å nytte seg av overnattingstilbodet. Hotellet skal vere ein trygg sosial arena heile helga. Trenarane vil bu på hotellet.

Måltider: Overnattinga er inkludert frukost. Lunsj blir servert på Scandic Sunnfjord hotell mellom øktene og felles middag blir servert på Scandic Sunnfjord hotell. Dersom nokon av borna har spesielle behov ift. kosthald (matallergi etc.) gje oss tydeleg beskjed god tid i førevegen. Vi håpar at alle deltakarane kan delta på middag på kvelden (lunsj og middag er inkludert for alle). Etter middag er det sosialt samvær.

Utstyr: Rulleski skøyting (skøyteski vert det mogeleg å få låne rulleski), hjelm, skistavar med rulleskipigg, skisko (kombisko eller skøyte), skihanskar, joggesko, godt med treningstøy (inne og ute)(ett sett for surt og vått vær og ett sett for varmare vær)), badeklede, toalettsaker, drikkebelte, fritidsantrekk, liten tursekk og lommepengar. Utøvarane får utdelt skiskulen si offisielle t-skjorte.

Ps: om nokon av deltakarane ikkje har eller av andre grunnar treng å låne utstyr stiller skiskulen med utlån av rulleski og hjelm. Sko og stavar må deltakaren ha sjølv. Dette må meldast frå om på førehand.

Praktisk Informasjon:

Utøvarane må å ha med skifteklede og varme klede til øktene på Langeland. Det er haust og kan bli vått. Også er det lurt å ha med seg ein liten sjokolade og ei drikkeflaske.

Dei som ikkje har overnatting på hotellet ordnar transport til og frå Langeland sjølv. Dei med overnatting sit på med trenarane. Det blir mogeleg å bade på hotellet. Ta med badeklede for dei som vil bade. På kvelden etter middag vil vi gjennomføre quiz og anna moro. Derfor er det fint om utøvarar som har telefon kan ta med den. Henting på hotellet klokka 20.30.

I år vil også Team Veidekke Vest ha samling i Førde denne veka. Dei skal også delta på rulleskirennet på Langeland søndag. Dei bur på hotellet og vil bidra på Eninvest skiskule både





ENIVEST

som trenarar og sosialt. Trenar Eivind Arne Bjaaland vil halde innlegg for deltakarar og foreldre saman med Steinar Mundal. Krinslaget skal også ha samling i Førde og vil delta på rulleskirennnet.

Pris:

Utan overnatting kr. 1125.- (inkluderar all aktivitet, treningar samt lunsj og middag). For medlemar i Førde IL kr. 800,-.

Med overnatting kr. 2400.- (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.

Påmelding til rulleskirennnet: «rulleskirenn langeland skisenter» på Min idrett. Det er viktig at kvar enkelt melder seg på sjølv.

Kontakt: Gjørán Tefre på telefon 99424670 eller send ein E-post til tefre_94@hotmail.com

Trenarar: Gjørán Tefre, Steinar Mundal, Eivind Arne Bjaaland, Brage Burø Sunde, Vetle Uhre Hammersvik, Bertine Thorsnes Lefdal, Kjetil Strømmen og Adrian Helgheim.

VIKTIG! Følg med på [«Enivest Skiskule» på facebook](#) eller **Skikrinsen** sine nettsider www.skikrinsen.no for oppdateringar og informasjon om skiskulen.

Rammeprogram skiskule og rulleskirenn 10-13 oktober

Torsdag:

15:00 – Innsjekking Scandic Sunnfjord Hotell.

16:00 – Oppmøte Langeland. Skiskulen ordnar transport frå Scandic for dei som har overnatting på hotellet, øvrige deltakarar ordnar transport til og frå Langeland sjølv.
Avreise Scandic 15:45

16:10 – Rulleski skøyting. Teknikk, leik og moro. Fokus på basisferdighet, balanse og teknikk.

18:00 – Henting Langeland

19:00 – Middag på Scandic Sunnfjord hotell for alle deltakarar.

20:00 – Sosialt

21:00 – Ferdig/henting

Fredag:

10:00 – Intervall løp. Økta startar frå Scandic Hotell. Oppmøte klokka 10:00 utanfor hotellet.

12:00 – Lunsj på hotellet

13:00 – Faglig innslag/leik og moro

14:00 – Basisøkt på Spenst Førde med fokus på styrke, koordinasjon og balanse. Økta vert





ENIVEST

avslutta klokka 16:00 på Scandic Sunnfjord hotell

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell for alle deltakarar.

19:00 – Sosialt opplegg

20:30 – Ferdig/henting

Laurdag:

10:00 – Rulleski skøyting på Langeland. Teknikkfokus med Steinar Mundal. Økta er open for alle som vil sjå på/høyre på tilbakemeldingane på teknikk. Vi filmar og går igjennom teknikk på kvelden. Skiskulen ordnar transport til Langeland for dei som har overnatting på hotellet, øvrige deltakarar ordnar transport **til** Langeland sjølv.

Avreise frå Scandic 09.45

12:00 – Felles avreise for **alle** deltakarar med buss til Scandic.

12:30 – Lunsj.

14:00 – BONUSØKT! Vi deler inn i grupper og lar det stå til.

16:00 – Avslutning på økta/henting på Scandic

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell

19:00 – Sosialt opplegg

20.30 – Ferdig/henting

Søndag:

10:00 - Start foreldre/kunnskapsforedrag på Scandic Sunnfjord hotell. Foredrag Steinar Mundal og Eivind Arne Bjaaland. Tema er trening for unge utøvarar og fram til senioralder, Team Veidekke Vest og dei svarar på spørsmål. Vi oppmodar alle foreldre og trenarar om å komme for å utveksle kunnskap.

Det blir servert kaffe og te. Gratis inngang.

12:00 – Utsjekk Scandic Sunnfjord hotell.

13:00 – Første start rulleskirenn.

Skiskulen vert avslutta etter rulleskirenn.

Merk at det kan komme små endringar i programmet.

