



ENIVEST

ENIVEST Skiskule, 10.-13. oktober 2019

Førde IL Langrenn og Gjøran Tefre i samarbeid med Sogn og Fjordane Skikrins inviterer til skiskule i Førde 10.-13. oktober. Skiskulen er for utøvarar fødd mellom 2004 og 2008.

Enivest skiskule er eit tiltak for å fremje skiglede og skape ein arena der unge håpefulle utøvarar kan møtast, utveksle erfaringar og skape relasjonar på tvers av klubbar og alderstrinn. Ved hjelp av god rettleiing frå våre dyktige trenarar håpar vi utøvarane skal tileigne seg kunnskap og erfaring, samt ha det utruleg kjekt!

Fokus på samlinga vil vere skiteknikk og fysisk trening. Vi vil nytte rulleskiløypa på Langeland, samt terrenget rundt skisenteret og Førde sentrum/Førdehuset for barmarkstrening. Det er på inga måte noko krav at deltakarane skal vere dyktige på ski/rulleski frå før av. Her er det plass til alle! Søndag avsluttar vi samlinga med rulleskirenn på Langeland Skisenter.

Med andre ord, det blir mykje god og variert trening. Men ved sia av treninga skal vi ha det sosialt og kjekt igjennom gode måltid og kjekke aktivitetar.

I år vil også Team Veidekke Vest ha samling i Førde denne veka. Dei skal også delta på rulleskirenn på Langeland søndag. Dei bur på hotellet og vil bidra på Enivest skiskule. Trenar Eivind Arne Bjaaland vil halde innlegg for deltakarar og foreldre. Krinslaget skal også ha samling i Førde og vil delta på rulleskirenn.

Trenarar: Gjøran Tefre, samt ein gjeng knakandes kjekke folk. Blir annonsert seinare.

Frammøte: Torsdag 10. oktober på Langeland klokka 16:00.

Dei som har overnatting på Scandic Sunnfjord Hotell sjekkar inn der før klokka 15:00.

Fredag 11. er frammøte Scandic Sunnfjord Hotell klokka 10:00. Laurdag 12. er det frammøte på Langeland klokka 10:00. Avreise frå Førde 09:45.

Detaljert rammeprogram kjem i god tid før skiskulen, derfor tek vi atterhald om endringar.

Til søndagens rulleskirenn oppmodar vi alle foreldre om å komme. Dette er også skiskulen sin avslutning.

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





ENIVEST

overnattingstilbudet. 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 og klassisk (for dei som ikkje har både klassisk og skøyting vert det mogeleg 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 vèr og ett sett for varmare vèr), badeklede, toalettsaker, drikkebelte, fritidsantrekk, liten tursekk og lomme pengar. 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.

Deltakaravgift:

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 skiskulen: [Questback](#)

Frist for påmelding: Måndag 30. september 2019

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

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

