



ENIVEST

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 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





ENIVEST

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.

