



ENIVEST

ENIVEST Skiskule, 8.-11. oktober 2020

Førde IL Langrenn og Gjøran Tefre i samarbeid med Sogn og Fjordane Skikrins inviterer til skiskule i Førde 8.-11. oktober. Skiskulen er for utøvarar fødd mellom 2005 og 2009.

Covid-19: Samlinga vert gjennomført i tråd med gjeldande retningslinjer for smittevern og [koronaveileidar frå NSF](#). Smittevernstiltak for samlinga vert informert om i framkant av samlinga for alle påmeldte. I tillegg må ein vere førebudd på at det kan kome endringar i smittesituasjonen som tilseier at skiskulen kan bli endra eller avlyst på kort varsel. Detaljert rammeprogram kjem i god tid før skiskulen, derfor tek vi atterhald om endringar. Detaljert rammeprogram vil kome med smitteverninformasjon og detaljerte tiltak for at alle økter, måltid og logistikk vil kunne gjennomførast i hen hold til smittevern.

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 Vest ha samling i Førde. Dei skal også delta på rulleskirennet på Langeland søndag. Dei bur på hotellet og vil bidra på Enivest skiskule. Trenar Eivind Arne Bjaaland vil bidra på trening som instruktør.

Trenarar: Gjøran Tefre, Torstein Bu, Adrian Helgheim, Bertine Lefdal og Eivind Arne Bjaaland.

Frammøte: Torsdag 8. oktober på Langeland klokka 16:00.

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

Fredag 9. er frammøte Scandic Sunnfjord Hotell klokka 10:00. Laurdag 10. er det frammøte på Langeland klokka 10:00. Avreise frå Førde 09:45. Søndag 11. vert skiskulen avslutta med





ENIVEST

rulleskirenn på Langeland. Her oppmodar ein om maks. 1 føresett pr. utøvar for å unngå for stor samling personar mtp. situasjonen med covid-19.

Overnatting: [Scandic Sunnfjord Hotell](#).

Vi får nytte hotellet sine nyoppussa hotellrom og utøvarane blir innlosjerte på rom med sengeplass (seng og køyeseng) til 3 personar. Vi oppfordrar alle om å nytte seg av overnattingstilbodet. Hotellet skal vere ein trygg sosial arena heile helga. Trenarane vil bu på hotellet. Når det gjeld Covid-19 vil vi at det blir meldt i frå om kven som med fordel kan bu saman slik at vi kan vise omsyn til smittevern. Vi vil også bu 2 på kvart rom under årets skiskule, i motsetnad til 3-4 som tidlegare år. Om nokon vil ha enkeltrom eller av andre orsakar vil ha 3-4manns rom kan vi fikse dette.

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).

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.

Deltakaravgift:

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

Med overnatting kr. 2700.- (inkluderer all aktivitet, lunsj og middag, samt overnatting 3 netter på dobbeltrom 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 28. september 2020

Påmelding til rulleskirenn: «[Rulleskirenn - Langeland](#)» på [Min idrett](#). Det er viktig at kvar enkelt melder seg på sjølv.





ENIVEST

Kontakt: Gjørn 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.

