



ENIVEST

ENIVEST Skiskule, 7.-9. oktober 2022

Førde IL Langrenn og Gjøran Tefre i samarbeid med Sogn og Fjordane Skikrins inviterer til skiskule i Førde 7.-9. oktober. Skiskulen er for utøvarar fødd mellom 2007 og 2011.

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 **foredrag** av tidlegare landslagsløpar og trenar på Team Elon Innlandet **Marthe Kristoffersen**, før det blir **rulleskirenn på Langeland Skisenter**.

Med andre ord, det blir variert trening, påfyll av kompetanse og konkurranse. Vi skal også ha det sosialt og kjekt igjennom gode måltid og kjekke aktivitetar.

Frammøte: Fredag 7. oktober på Scandic Sunnfjord Hotell klokka 18:00 klar for barmarksøkt løping.

Dei som har overnatting på Scandic Sunnfjord Hotell kan sjekke inn der før klokka 17:45.

Laurdag 8. er det frammøte på Langeland klokka 10:00. Dei som bur på hotellet har avreise frå Førde 09:45.

Søndag 9. er det foredrag klokka 10.00 på Scandic for skiskulen sine deltakarar, foreldre og elles alle andre som vil høyre på. Foredraget er med Marthe Kristoffersen. Marthe er tidlegare landslagsløpar, har delteke i både OL og VM og er i dag trenar for Team Elon Innlandet. Tema blir langrennstrening, kultur i klubb og lag, samt hennar erfaringar som utøvar og trenar.

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





ENIVEST

sengeplass (seng og køyeseng) til 2-4 personar. Vi oppfordrar alle om å nytte seg av overnattingstilbodet. Hotellet skal vere ein trygg sosial arena heile helga. Trenarane vil bu på hotellet. Vi vil i utgangspunktet 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 sjølvstekt 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 (for dei som ikkje har rulleski skøyting vert det mogeleg å få låne rulleski), hjelm, skistavar med rulleskipigg, skisko, 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 lommepengar. Utøvarane får utdelt skiskulen si offisielle t-skjorte.

Deltakaravgift:

Utan overnatting kr. 800.- (inkluderar all aktivitet, treningar samt lunsj og middag).

Med overnatting kr. 1900.- (inkluderar all aktivitet, lunsj og middag, samt overnatting 2 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: <https://forms.office.com/r/hLRNRpnDSK>

Frist for påmelding: Søndag 25. september 2022

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

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.

