



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.

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 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:

Frist for påmelding: Torsdag 25. september 2022

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.





ENIVEST

Rammeprogram skiskule og rulleskirenn 7-9 oktober

Fredag:

17:30 – Innsjekk Scandic Sunnfjord Hotell.

18:00 – Oppmøte Scandic Sunnfjord hotell, Klar for barmarksøkt løping.

18:00 – Intervall, leik og moro.

19:30 – Økt ferdig. Henting på Scandic Sunnfjord Hotell for dei som ikkje har overnatting. Det er moglegheit for dusj og garderobar på hotellet for dei som ikkje har overnatting.

20:00 – Middag på Scandic Sunnfjord hotell for alle deltakarar.

21:00 – Ferdig/henting

Laurdag:

10:00 – Rulleski skøyting på Langeland. Fokus på basisferdigheter, leik og moro. Oppmøte Langeland. Skiskulen ordnar transport frå Scandic for dei som har overnatting på hotellet, øvrige deltakarar ordnar transport til Langeland sjølv. Avreise Scandic 09:45.

11:30 – Avreise langeland. Felles transport ned frå Langeland. Skiskulen ordnar transport ned til hotellet for alle deltakarar.

12:00 – Lunsj på Scandic Sunnfjord Hotell.

13:30 – Basisøkt. Økta startar på Scandic Sunnfjord Hotell. Vi flyttar oss deretter til Spenst Førde for basisøkt.

15:00 – Avslutning på økta/henting på Scandic Sunnfjord Hotell. Alle utøvarar som vil kan nytte symjehallen på hotellet fram til middag.

18:00 – Middag Sunnfjord Hotell

19:00 – Sosialt

21:00 – Ferdig/henting

Søndag:

10:00 – Foredrag med Marthe Kristoffersen og Gjørn Tefre. Amfiet på Scandic Sunnfjord Hotell. Åpent for absolutt ALLE, både utøvarar, foreldre, trenarar, interesserte osv. Alle trening og skiinteresserte er veldig velkommen.

12:00 – Utsjekk Scandic Sunnfjord hotell.

13:00 – Første start rulleskirenn.

Skiskulen vert avslutta etter rulleskirenn på Langeland.





ENIVEST

