

## Rammeprogram skiskule og rulleskirenn 11-13 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. Mulighet for dusj og skift på hotellet.

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

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. Foreldre med ungar som bur heime må gjerne hente. Vi ordnar transport til dei som treng.

12:00 – Lunsj på Scandic Sunnfjord Hotell. Mulighet for garderobe og dusj på hotellet.

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 – Avreise frå hotellet mot Langeland. Felles oppvarming og teknikk før rulleskirenn. Skiskulen ordnar transport for dei som treng det frå hotellet, øvrige møter på Langeland.

10:00 – Utsjekk Scandic Sunnfjord hotell.

11:00 – Første start rulleskirenn.

Skiskulen vert avslutta etter rulleskirenn på Langeland.