



Velkommen til

Sogn og Fjordane Skikrins si

Jentesamling i langrenn / 12-16 år

Samlinga blir i Vik på Kålsete skistadion 29.- 30. oktober.

Det blir aktivitet i rulleskiløypa og skogen rundt i to dagar. Vi overnattar på hytta og lager mat på kjøkkenet der.

Vi blir 19 skiglade jenter, 16 i alderen 12-16 år, og tre trenarar.

Program:

Laurdag 29. oktober

11.00 start, klar til aktivitet (*Ferja 10.00 frå Dragsvik, 10.15 frå Hella*)

13.00 Lunsj

15.00 Aktivitet (rulleski)

17.00 Restitusjonsmåltid

18.00 Vi lagar fellesmiddag

Middag og ein kjekk kveld i lag

23.00 Sove

Søndag 30. oktober

08.00 Frukost

09.00 Aktivitet 1

11.30 Lunsj

13.00 Aktivitet (fjell / skogtur)

15.00 Restitusjonsmat, så heim og kvile.

Værmeldinga for helga overskya og opphald og 6-7° C regn fredag som håper ikkje strekker seg inn på laurdag. Vi tilpassar øktene når vi ser korleis været blir, men ut skal vi, så ta med ullklede og fleire skift.



Ta med:

Treningsklede etter værmelding (ullklede, huve, vottar) fleire skift

Sko som tåler sti og myr, og innesko/tøflar

Inneklede

Handduk

Sengeklede eller sovepose (det er dyner og puter på hytta)

Rulleski med tilbehør for de som har

Skisko, sykkelhem og skistavar om du ikkje har rulleski.

Refleksvest

Ikkje PC

Dei som ikkje har rulleski må gje beskjed så vi kan ordne med rulleski de kan låne.

Har nokon matallergi er det greitt om vi får vite det.

Gje beskjed til; yngve.thorsen@skiforbundet.no innan torsdag 22. oktober 2015.

Har du spørsmål - kontakt Yngve Thorsen (92601421) eller Torunn Grut (91740637).

Med venleg helsing
Sogn og Fjordane Skikrins

Torunn Grut (s)
Langrennskomiteen

Yngve Thorsen (s)
Adm. sjef