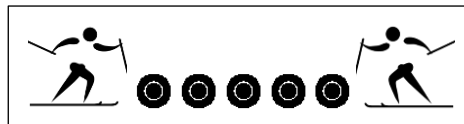


Jentesamling på Ullsheim

5. – 6. januar 2019



Sogn og Fjordane Skikrins og Sogn og Fjordane Skiskyttarkrins inviterer alle skiglade jenter mellom 11 og 16 år (fødd 2003 – 2008) til ei lita samling m/overnatting, i samband med langrennsarrangement på Ullsheim **5. – 6. januar 2019**.

Dette er ei helg med dobbelt arrangement – det skal arrangerast langrennskonkurranse i friteknikk laurdag 5. januar og stafett (kl – f – f) på søndag 6. januar.

Program:

Laurdag

- Ullsrennet fyrst på dag
- Etter rennet er avslutta, samlast vi i kafeen på Ullsheim for litt kort informasjon
- Det blir servert eit enkelt måltid medan vi har informasjonen
- Ei lett treningsøkt på ski – balanse, leik og teknisk trening ca 1t – 1t30min
- Middag ca klokka 19 / 19.30
- Konkurransar etc
- Kveldsmat
- Telefonar / nettbrett blir som vanleg samla inn før ein skal legge seg 😊

Søndag

- Frukost frå klokka 08.00
- Rydding / pakking – vi **MÅ** vere ferdig rydda til klokka 10.00
- Stafett 3 etappar. Vi håpar at alle jentene er interesserte i å vere med på stafetten (vi kan hjelpe til med å organisere mix-lag for dei jentene som har lyst til å gå, men som ikkje er mange nok i eigen klubb til å stille lag).
- Smørjing og testing av ski

Send påmelding til marg-hje@frisurf.no innan **3. januar 2019** med info om:

- **namn på deltakar**
- **årstal du er fødd**
- **klubb**
- **namn på føresette**
- **e-post adresse**
- **telefonnr.**
- **spesielle behov t.d. matallergiar**

Samlinga kostar kr 100.- pr pers, dette krev vi inn ila laurdag kveld 😊😊😊

Mvh Sogn og Fjordane Skikrins og Sogn og Fjordane skiskyttarkrins v/ jenteansvarlege