

# Jentesamling på Ullsheim

4-5 januar 2020

Sogn og Fjordane Skikrins og Markane IL inviterer alle skiglade jenter mellom 11 og 16 år (fødd 2004 – 2009) til ei lita samling m/overnatting, i samband med langrennsarrangement på **Ullsheim 4. – 5. januar 2020**.

Dette er ei helg med dobbelt arrangement – det skal arrangerast distanserenn klassisk laurdag, og sprint friteknikk søndag.

## 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
- Sprintkonkurranse friteknikk – start klokka 12.00

Send påmelding til [ingrid.narum@skiforbundet.no](mailto:ingrid.narum@skiforbundet.no) innan **2. januar 2020** 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 150.- pr pers – vipps til Margunn 41628268 (hugs å skrive melding om kven de betaler for) eller kontant ila laurdag kveld☺☺☺**

Mvh Sogn og Fjordane Skikrins og Markane IL