

Til  
påmelde deltakarar  
føresette

Førde, 11.06.2019

## Sognefjellet Sommarskiskule 2019

Vi har gleda av å ynskje deg velkommen til Sognefjellet Sommarskiskule 2019, her følgjer praktisk informasjon om skiskulen.

**Frammøte:** Søndag 23. juni 2019, kl. 15.00 v/ Sognefjellet Sommarskisenter

Alle møter på Sognefjellet Sommarskisenter klar til økt i klassisk.  
Dvs. at alle møter med smurde ski.

Søndag 23. juni transporterar alle føresette utøvarane til Sognefjellet, etter økta ordnar vi med fellestransport ned igjen til Skjolden.

Det er fint om alle føresette kan setje av utøvarane sin bagasje i Skjolden (v/ Fjordstova).

**Tid:** 23.-27. juni 2019

**Trenarar:** Roger Øye Pollen  
Andrea Skeide Bakke  
Kjetil H. Strømmen  
Synneva Iren Kvile  
Elise Skeide Bakke  
Aleksander Kvile

**Innkvartering:** Alle deltakarane vert innkvartert ved Fjordstova. Her blir det overnatting på flatseng, alle må ha med madrass/liggeunderlag, sengetøy og handdukar. På Fjordstova er det basseng, klatrevegg, styrkerom, fotballbane og sandvolleyballbane.

I samband med innkvarteringa vil det vere tilstades kvalifiserte vaksne heile døgnet.

**Måltider:** 4 måltider inngår i Sommarskiskulen kvar dag (frukost, lunsj, middag og kveldsmat)

**Nødvendig utstyr:** Ski, sko og stavar til skøyting og klassisk, skihanskar, hue, joggesko, innesko, to sett med treningstøy (ett sett for surt og vått vær, og ett sett for varmt vær), badeklede, toalettsaker, to handklede, drikkebelte, tursekk, sovepose, liggeunderlag, pute, to sett fritidsantrekk, lommepengar, solkrem, solbriller og skismurning

NB! Ein skal ikkje ta med rulleski.

**Smøreservice:** I samband med skiøktene på Sognefjellet legg ein opp til smøreservice for deltakarane. Vi set vidare pris på om deltakarane sine klassisk-ski er ferdig smurde med is-klister i botn og universalklister på toppen (evt. RODE Multigrade).

**Deltakaravgift:** Kr 4 500,- (inkluderar 4 daglege måltider og alle aktivitetar, transport t/r Sognefjellet, lommepengar er kun nødvendig til evt. kioskvarer).

Påmelde deltakarar vert tilsendt faktura for deltakaravgift.

**Avreise torsdag 27. juni, kl. 13.00**

Vel møtt til kjekke skidagar i Skjolden og på Sognefjellet.

Med venleg helsing  
Sognefjellet Sommarskisenter

Ove Fortun (s)  
Dagleg leiar

Sogn og Fjordane Skikrins

Ingrid Narum (s)  
Adm. sjef

Vedlegg: Rammeprogram, deltakarliste