

ALPINJENTENE TIL LIERNE

DEN 5./6 – 7.1.2019

Sted: Holand, Lierne

Tid: 5./6. – 7. januar 2019

Nord-Trøndelag skikrets og Lierne il arrangerer ei åpen kretssamling for jenter fra 8 år.

Du trenger ikke å ha vært på alpintrening før, men du må være trygg i heis og kjøring i bakke. På samlinga lærer vi mer grunnleggende teknikk ut fra det nivået du er på. Det viktigste er at du har lyst til å lære mer.

Trener Stian Wodahl, Steinkjer, har hovedansvar for samlinga.

Fredag

Fra kl 18	Sosialt i hyttene for de som kommer fredag
-----------	--

Lørdag

Kl 9.30	Oppmøte ved skiheisen, Holand, Lierne. Velkommen til samling ved Nord-Trøndelag skikrets
Kl 9.45	Trening starter
Kl 12.00	Lunsj
Kl 13.00	Trening økt 2
Kl 15.00	Avslutter i bakken
Kl 16.15	Avgang i biler til skolen – barmark
	• For U14/U16 – Mental trening • For U12 og yngre: uteleik • Til slutt - for alle basseng – 1 time
Kl 19.00	Avgang fra skolen til Holand
Kl 19.30	Middag på Holand gjestegård
Kl 21.30	Alle jente i seng

Søndag

Kl 9.00	Jenter 2005 og eldre møter opp utenfor Varmestua. Får vi til logistikken blir det kort om smøring av ski.
Kl 9.30	Oppmøte ved skiheisen. Treningsøkt 1 starter.
Kl 11.30	Lunsj
Kl 13.30	Trening økt 2
	Parallellslalåm - teamevent
Kl 15.00	Vel hjem

Heiskort: Alle kjøper heiskort hver for seg. Husk keycard og å si at du er med på samling/renn.

Dagskort kr 185.

Overnatting: Vi overnatter på Holand gjestegård. Her har de hytter og leiligheter med plass til 6 – 10 personer. Fellesbestilling.

Kr 360 pr pers for 2 netter, kr 210 for 1 natt.

Her er det kjøkken på hver gang og anledning til å lage seg mat selv. Vi legger opp til felles middag lørdag kveld. Du kan ta med sengetøy og håndduker.

Felles middag: Gryterett med ris + saft, kaffe/te til kr 150.- pr pers.

Ledsager: Deltagerne under 11 år må ha med foresatt/ledsager.

Påmelding: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-PJA7_90oKbiRqjys0arL973js6H3qOe-p37NuHkeUw/edit?usp=sharing

Frist for påmelding: 9. desember 2018

Spørsmål: Ta kontakt med Hilde Tokle Yri på hilyr@trondelagfylke.no eller 977 57 600 eller Jan Bjørnar Totsås på mobil 951 02 287.

Den åpne kretssamlingen er et samarbeid mellom

