

INVITASJON TIL ALPINSAMLING,

NORD TRØNDELAG SKIKRETS

GRONG SKISENTER 9. – 10.MARS 2019

Sted: Grong skisenter, Bjørgan

Tid: 9.3.19 kl 9.45 – 10.3.19 kl 15

Nord-Trøndelag skikrets og Grong inviterer til ei åpen kretssamling for barn og unge fra 8 år.

På denne samlinga blir det både trening og mulighet for å kjøre renn. På søndag går det tradisjonsrike Geitfjellrennet av stabelen for 74. gang. Dette er Norges eldste renn i alpint! Er det gode forhold i bakken, er dette et renn som passer både for barn som er nybegynnere og voksne «hobbyalpinister».

For å være med på samlinga trenger du ikke å ha vært med på trening før, men deltagerne må være trygg i heis og kunne plogsvinge. På samlinga lærer vi mer grunnleggende teknikk ut fra det nivået hver enkelt er på. Det viktigste er at du har lyst til å lære mer. Se egen invitasjon for Grongrennet. For de som ikke ønsker å kjøre Geitfjellrennet, blir det andre aktiviteter i bakken på søndagen.

Vi får også besøk av **Alte Rolstadaas fra Norges skiforbund**© Atle bidrar med kunnskap og inspirasjon til trenere i kretsen disse to dagene.

Fredag 8.3.2019

Åpent kl 10-20	Frikjøring fredag for de som ønsker
----------------	-------------------------------------

Lørdag 9.3.2019

Kl 9.45	Oppmøte i varmestua på skisenteret. På med utstyret. Velkommen til samling ved Nord-Trøndelag skikrets
Kl 10.00	Trening økt 1
Kl 12.00	Lunsj i Varmestua/Kafeen
Kl 13.00	Trening økt 2
Kl 15.00	Vi avslutter i bakken
Kl 16.00 – 18.00	Gronghallen: • Klatring og aktiviteter i hallen i Grong sentrum • For U14/U16 - mental trening m.m. med fysioterapeut Marika Hellgren
Kl 19.00	Middag Grong hotell, Grong sentrum
	Sosialt på hotellet

Søndag 10.3.2019

Kl 10.00	Oppmøte i varmistua. Kort info og utdeling av startnummer. Ut i bakken.
Kl 10.45 – 11.15	Besiktigelse av løypa sammen med trenerne. Alle kan være med, også de som ikke kjører rennet.
Kl 11.30	Rennstart For de som ikke kjører rennet blir det andre aktiviteter i bakken.
	Premieutdeling rett etter 2. omgang Felles samling etter premieutdelinga. Vi tar felles bilde av alle på samlinga Er det tid igjen, fortsetter vi med aktiviteter i bakken
Kl 15.00	Vel hjem! Heisen åpen til 16.00 for de som vil kjøre mer.

Utstyr: Ta med de skia du har. Hjelm og staver. Vi anbefaler at alle bruker ryggbeskyttelse. Har du SSL og SL ski tar du med begge deler.

Heiskort: Rennkort. 2-dagers ungdom kr 425, 2-dagers voksen kr 600. Husk å ta med plastikk-kort fra skidata.

Alle 5-klassinger i fylket får **gratis årskort**.

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

Middag: Buffet på Grong hotell

Overnatting: Grong hotell har plass til de som ønsker å overnatte. Blir vi 25 personer er prisen pr døgn kr 750 for enkeltrom, kr 850 for dobbeltrom, kr 1050 for tremannsrom og kr 1250 for firmannsrom. Alle priser inkl. frokost.

Deltagerne som ønsker å overnatte reserverer overnatting fra fredag eller lørdag til søndag i skjema- se link under. Nord-Trøndelag skikrets sender ut faktura for overnatting og middag etter samlinga.

Påmelding - følg linken:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1EqEqXAfVFOUtH6lyTEncPCNeL_MuCCID6x3xiWkT5YAq/edit?usp=sharing

Frist for påmelding: søndag 3. mars

Spørsmål: Ta kontakt med Hilde Tokle Yri på 977 57 600 / hilde.yri@gmail.com eller rennleder Kurt Lona mobil 901 30 040.

De åpne kretssamlingene er et samarbeid mellom



