

Til  
påmelde delt./ føresette

Førde, 19.11.2018

## MILJØSAMLING BEITOSTØLEN, 23.-25. NOVEMBER 2018

### Førde IL Langrenn

Det nærmar seg Miljøsamling i langrenn på Beitostølen, under og vedlagt finn de informasjon om samlinga.

**Tidspunkt:** 23.-25. november 2018

**Frammøte:** Fredag 23. november 2018, ettermiddag/ kveld.  
Sjå program under for informasjon om denne økta.

**Heimeise:** Søndag 25. november 2018, etter lunsj.

**Innkvartering:** Innkvartering i hytter v/ [Knuts Hyttegrend](#).  
Hytteinndeling er vedlagt.

Informasjon om hyttene;

- [Hytte nr. 3](#)
- [Hytte nr. 4](#)
- [Hytte nr. 5](#)
- [Hytte nr. 12](#)
- [Hytte nr. 13](#)
- [Hytte nr. 14](#)

Nøklane til hyttene hentar ein i resepsjonen v/ Knuts Hyttegrend.

NB! Hugs at alle skal reingjere hyttene ved avreise!

(Ved kan ein t.d. kjøpe på KIWI`en som ligg like ved hyttene, dvs. på andre sida av hovudvegen).

**Transport:** Transport ordnar ein sjølve, men det er flott om ein kan koordinere samkøyring internt.

**Måltider:** Måltidene ordnar ein sjølve i hyttene.

**Felles måltid:** Vi legg opp til felles «pizzabord» på Peppes laurdag ca. kl. 19.30.

**PROGRAM GRUPPE NR. 1, UTØVARAR F. 2000-2004 (ANSVAR: YNGVE THORSEN)**

| Kvar    | Tidspunkt, frammøte                                                    | Økt varigheit | Innhald                                 |
|---------|------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Stadion | Fredag 23.11.2018.<br>Økta gjennomførast på eige initiativ ved ankomst | 1,5 – 2,0t    | Roleg langtur, friteknikk               |
| Stadion | Økt 1: Laurdag 24.11.2018, kl. 09.30                                   | 1,5-2,5t      | Roleg langtur m/ hurtigheit, friteknikk |
|         | Økt 2: Laurdag 24.11.2018, kl. 16.00                                   | 1,5-2,0t      | 13 Intervall, klassisk                  |
| Stadion | Økt 1: Søndag 25.11.2018, kl. 09.30                                    | 2,0-3,0t      | Roleg langtur, klassisk                 |

**PROGRAM GRUPPE NR. 2, UTØVARAR F. 2005-2006 (ANSV. FINN ÅRDAL)**

| Kvar    | Tidspunkt, frammøte                                                    | Økt varigheit | Innhald                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|
| Stadion | Fredag 23.11.2018.<br>Økta gjennomførast på eige initiativ ved ankomst | 1,0t          | Roleg langtur, friteknikk.<br>Gå på ski – kose seg😊    |
| Stadion | Økt 1: Laurdag 24.11.2018, kl. 09.30                                   | 1,5t          | Leik og moro på stadion og i løypene, friteknikk.      |
|         | Økt 2: Laurdag 24.11.2018, kl. 16.00                                   | 1,5t          | Oppvarming, stafett saman med gruppe 3 m.m., klassisk. |
| Stadion | Økt 1: Søndag 25.11.2018, kl. 09.30                                    | 1,5-2,0t      | Roleg langtur, klassisk                                |

**PROGRAM GRUPPE NR. 3, UTØVARAR F. 2007-2009 (ANSV. FRODE LUNDEKVAM OG OLA SØLVBERG)**

| Kvar    | Tidspunkt, frammøte                                                    | Økt varigheit | Innhald                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|
| Stadion | Fredag 23.11.2018.<br>Økta gjennomførast på eige initiativ ved ankomst | 1,0t          | Roleg langtur, friteknikk.<br>Gå på ski – kose seg😊    |
| Stadion | Økt 1: Laurdag 24.11.2018, kl. 09.30                                   | 1,0t          | Leik og moro på stadion og i løypene, friteknikk.      |
|         | Økt 2: Laurdag 24.11.2018, kl. 16.00                                   | 1,0-1,5t      | Oppvarming, stafett saman med gruppe 3 m.m., klassisk. |
| Stadion | Økt 1: Søndag 25.11.2018, kl. 09.30                                    | 1,0-1,5       | Roleg langtur, klassisk                                |

**Vel møtt til ei superkjekk samling på Beitostølen! 😊**

Med venleg helsing

Yngve Thorsen (s)

Tlf. nr. 90 80 25 75

Vedlegg: Hytteinndeling, gruppedeling, utstyrsliste.