

Infoskriv Førde IL Langrenn miljøsamling november 2020



Helgen nærmer seg, det blir fart, spenning og endel sosialt, men i trygg corona-ånd. Her kjem eit oversiktlig program for helgen, samt informasjon gruppedeling og deltakerliste. Vi har lagt opp til rulleskiøkt for alle fredag ettermiddag. Vi forventer ikkje at dei yngste i gruppene har eige utstyr, eller har prøvd rulleski tidlegare. Dette er ei introduksjonsøkt i trygge område, og det vert høve til å låne rulleski på Langeland. Ta med eigne stavar og sykkelhjelm. For den yngste gruppen vert rulleskia mest brukt utan stavar.

Fredag 27. november: Vi møtast kl 17.30 på Langeland skisenter.

Rulleski for alle, HUGS HJELM!

Blå gruppe (2003-2006): Rulleski skøyting, roleg langtur, ca 1,5t.

Fokus på teknikk og overganger, med innslag av hurtigheit.

Raud gruppe (2007-2008): Rulleski skøyting, roleg økt med lek, fart og spenning, ca 1,5t.

Gul gruppe (2009-2011): Rulleski – introduksjonsøkt med lek og moro på stadion, ca 1,5t.

Laurdag 28. november:

Formiddagsøkt: Vi møtast kl 10 på Langeland skisenter.

Blå gruppe (2003-2006): Rulleski klassisk I3 – Krinslagsøkta (4x7minutt). Varighet ca 1,5t

Raud gruppe (2007-2008): Rulleski klassisk m/innslag av hurtigheit og lek

Gul gruppe (2009-2011): Barmarksøkt m/hurtigheit, lek og moro. **OBS Hugs stavar!!**

Ettermiddagsøkt: Kl 13.30 på Gokartbana i Kråkenesmarka for alle gruppene i lag.

Kveld: Sosial happening for alle utøvarane på Peppes. Nærare info om tidspunkt og grupper vert informert om på formiddagsøkten på laurdag.

Søndag 29. november:

Oppmøte Sunnfjord Hotell kl 10. Roleg langtur på beina med øktvarigheit ca 1 time på dei minste og 1,5-2t på eldste gruppe.

Foreldresamling: Sunnfjord Hotell konferanselokale frå klokka 10-12.

Tema: Skadeforebygging hos idrettsungdom

Foredragsholdere: Marit Smørdal og Aud Vassbotten, som begge er fysioterapeuter tilknyttet Skadefri.no

Grupper:

GUL gruppe (2009-2011)

Ettenavn	Førenavn	Funksjon	F. år	Antal	Gruppe	Trenarar
Kusslid	Elisabeth	Utøvar	2009	1	Gul	Lars Petter Degnepoll
Lundekvam	Andreas	Utøvar	2009	1	Gul	Robert Frøysland
Frøysland	Ida	Utøvar	2009	1	Gul	
Bjørkhaug	Even	Utøvar	2009	1	Gul	
Sølvberg	Kristine	Utøvar	2009	1	Gul	
Husa	David	Utøvar	2009	1	Gul	
Boge	Henrik	Utøvar	2010	1	Gul	
Frøysland	Astrid	Utøvar	2011	1	Gul	
Degnepoll	August	Utøvar	2011	1	Gul	
Rørvik	Nikolai	Utøvar	2011	1	Gul	
Hatteland	Ulrik	Utøvar	2011	1	Gul	
Sygna	Henrik	Utøvar	2011	1	Gul	
Kusslid	Ann Kristin	Utøvar	2011	1	Gul	
				13		

RAUD gruppe (2007-2008)

Ettenavn	Førenavn	Funksjon	F. år	Antal	Gruppe	Trenarar
Rørvik	Ingeborg	Utøvar	2007	1	Rød	Frode Lundekvam
Helle	Steffen	Utøvar	2007	1	Rød	Gert Rørvik
Høyvik	Sivert	Utøvar	2007	1	Rød	Oliver Thorsen
Lundekvam	Rebekka	Utøvar	2007	1	Rød	
Degnepoll	Aurora	Utøvar	2007	1	Rød	
Bjørkhaug	Jenny	Utøvar	2007	1	Rød	
Paulen	Oda	Utøvar	2007	1	Rød	
Thorsen	Othilie Bosdal	Utøvar	2008	1	Rød	
Rørvik	Amanda	Utøvar	2008	1	Rød	
Engesæter	David	Utøvar	2008	1	Rød	
Paulen	Tobias	Utøvar	2008	1	Rød	
				11		

BLÅ gruppe (2006 og eldre)

Ettenavn	Førenavn	Funksjon	F. år	Antal	Gruppe	Trenarar
Brekke	Ane	Utøvar	2000	1	Blå	Anders Bjørkhaug
Igelkjøn	Steffen	Utøvar	2003	1	Blå	Yngve Thorsen
Lundekvam	Linnea O.	Utøvar	2004	1	Blå	
Espe	Martin	Utøvar	2004	1	Blå	
Tefre	Thomas	Utøvar	2004	1	Blå	
Husa	Elias	Utøvar	2004	1	Blå	
Helle	Stian	Utøvar	2005	1	Blå	
Ottesen	Sigve Hafstad	Utøvar	2005	1	Blå	
Degnepoll	Magnus	Utøvar	2005	1	Blå	
Brekke	Guri Line	Utøvar	2005	1	Blå	
Bjørkhaug	Aksel	Utøvar	2005	1	Blå	
Borkamo	Ingeborg	Utøvar	2005	1	Blå	
Thorsen	Niklas Bosdal	Utøvar	2006	1	Blå	
Rørvik	Ludvig	Utøvar	2006	1	Blå	
Husa	Jakob	Utøvar	2006	1	Blå	
				15		

VEL MØTT!