



FØRDE IL LANGRENN

Førde, 18.06.2021

MILJØ- OG FAMILIEHELG SOGNEFJELLET, 24.-27. JUNI 2021

Førde IL Langrenn

Det nærmar seg miljø- og familiehelig i Skjolden/ Sognefjellet.

Under og vedlagt finn ein informasjon om samlinga.

Tidspunkt: 24.-27. juni 2021

Frammøte: Torsdag 24. juni 2021
Klar til barmarksøkt kl. 18.30

Heimreise: Søndag 27. juni 2021 (etter lunsj)

Innkvartering: Innkvartering i leiligheiter v/ Skjolden Brygge.
<http://www.skjoldenbrygge.com/>

Leiligheitsinndeling er vedlagt.

I vedlagde leiligheitsinndeling finn ein også dørkoder til leilighetene.

Det økonomiske oppgjeret for leilighetene ordnar kvar enkelt med Skjolden Brygge direkte v/ ankomst.

Familiar som har med hund betalar kr. 150,- (ekstra) til VIPS; 613465.

Transport: Transport t/r Sognefjellet ordnar ein sjølve,

Måltider: Måltidene ordnar ein sjølve i leilighetene.

Skismøring: Oppmoder alle å legge grunnklister på klassisk-skia før ein kjem til Skjolden torsdag.

Smøretips: 1) Blått klister (i botn) / dette laget legg ein på heime før avreise.
2) Lilla klister (mellomlag)
3) WM klister/universal/ multigrade (topp)

Smittevernreglar: Vi oppmoder alle å gjere seg kjent med skiforbundet sine retningslinjer for smittevern i samband med treningssamlingar:

- Hald deg heime om du har vore sjuk dei siste dagane
- Hugs å vaske hender grundig og ofte
- Halde 1 meters avstand
- Ikkje dele treningsutstyr med andre

<https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nsf-koronaveileder-for-klubber-og-kretser/rad-for-og-under-treningssamling/>



FØRDE IL LANGRENN

PROGRAM GRUPPE NR. 1, UTØVARAR F. 2003-2006

(Ansvar: Anders Bjørkhaug og Yngve Thorsen)

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Skjolden Brygge/ Mørkridsdalen	Torsdag 24.06.2021. Klar til økt kl. 18.30	2,0t	Roleg langtur, beina.
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Fredag 25.06.2021. Kl. 09.30	2,0-2,5t	Roleg langtur, klassisk. (Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring).
Fortun/ Fuglesteg	Økt 2: Fredag 25.06.2021. Kl. 18.00	1,5t	I3-I4 intervall (elghufs).
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Laurdag 26.06.2021. Kl. 09.30.	2,0-2,5t	Roleg langtur, friteknikk (Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring).
Skjolden Brygge	Økt 2: Laurdag 26.06.2021. Kl. 18.00	1,5t	Styrke/ ballspel
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Søndag 27.06.2021. Kl. 09.30	2,5-3.0t	Roleg langtur, friteknikk + klassisk (kombiøkt).

PROGRAM GRUPPE NR. 2, UTØVARAR F. 2007-2008

(Ansvar: Frode Lundekvam og Leif Sverre Høyvik)

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Skjolden Brygge/ Mørkridsdalen	Torsdag 24.06.2021. Klar til økt kl. 18.30	1,5t.	Roleg langtur, beina.
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Fredag 25.06.2021. Kl. 09.30	2,0t	Roleg langtur, klassisk. (Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring)
Fortun/ Fuglesteg	Økt 2: Fredag 25.06.2021. Kl. 18.00	1,5t	I3-I4 intervall (elghufs).
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Laurdag 26.06.2021. Kl. 09.30	1,5-2,0t	Roleg langtur, friteknikk (Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring).
Skjolden Brygge	Økt 2: Laurdag 26.06.2021. Kl. 18.00	1,5t	Styrke/ ballspel
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Søndag 27.06.2021. Kl. 09.30	2,0t	Roleg langtur, friteknikk + klassisk (kombiøkt).



FØRDE IL LANGRENN

PROGRAM GRUPPE NR. 3, UTØVARAR F. 2009-2011

(Ansvar: Anne Therese Kusslid, Gert Rørvik og Robert Frøysland)

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Skjolden Brygge/ Mørkridsdalen	Torsdag 24.06.2021. Klar til økt kl. 18.30	1,0t	Roleg langtur, beina.
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Fredag 25.06.2021. Kl. 09.30	1,5t	Roleg langtur, klassisk. (Leik: Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring)
Fortun/ Fuglesteg	Økt 2: Fredag 25.06.2021. Kl. 18.00	1,5t	Tur m/ stavar til Fuglesteg
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Laurdag 26.06.2021. Kl. 09.30	1,0-1,5t	Roleg langtur, friteknikk (Leik: Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring)
Skjolden Brygge	Økt 2: Laurdag 26.06.2021. Kl. 18.00	1,5t	Ballspel + lett styrke.
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Søndag 27.06.2021. Kl. 09.30	1,5t	Roleg langtur, friteknikk + klassisk (kombiøkt). (Leik: Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring)

Vel møtt til ei superkjekk samling på Sognefjellet☺

Med venleg helsing
Førde IL Langrenn

Yngve Thorsen (s)
Leiar

Tlf. nr. 90 80 25 75

Anders Bjørkhaug (s)
Miljøansvarleg

Tlf. nr. 48 18 95 26

Vedlegg: Leiligheitsinndeling, gruppedeling.