



Til
påmelde delt./ føresette

Førde, 21.11.2022

MILJØSAMLING BEITOSTØLEN, 25.-27. NOVEMBER 2022

Førde IL Langrenn

Det nærmar seg Førde IL Langrenn si Miljøsamling på Beitostølen.
Under og vedlagt finn ein informasjon om samlinga.

Tidspunkt: 25.-27. november 2022

Frammøte: Fredag 25. november 2022, ettermiddag/ kveld.
Sjå program under for informasjon om denne økta.

Heimreise: Søndag 27. november 2022, etter lunsj.

Innkvartering: Innkvartering i hytter v/ [Knuts Hyttegrend](#).
Hytte-/ leilighetsinndeling vert ettersendt.

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).

Føresette vert tilsendt faktura for opphaldet i etterkant av samlinga.
Førde IL Langrenn dekkar opphaldet for utøvarane.

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

Måltider: Måltidene ordnar ein sjølve i hyttene, men vi legg opp til felles lunsj og middag laurdag kveld.

Rammeprogram: Sjå neste side.

**PROGRAM GRUPPE NR. 1, UTØVARAR F. 2004-2006****(Ansvar: Andrè Haugsbø)**

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Stadion	Fredag 25.11.2022 Økta gjennomførast på eige initiativ ved ankomst	1,5 – 2,0t	Roleg langtur, friteknikk
Stadion	Økt 1: Laurdag 26.11.2022, kl. 09.30	1,5-2,5t	Roleg langtur m/ hurtigheit, friteknikk
	Økt 2: Laurdag 26.11.2022, kl. 16.00	1,5-2,0t	I3 Intervall, klassisk
Stadion	Økt 1: Søndag 27.11.2022, kl. 09.30	2,0-3,0t	Roleg langtur, klassisk.

PROGRAM GRUPPE NR. 2, UTØVARAR F. 2007-2009**(Ansvar: Anders Bjørkhaug, Yngve Thorsen og Frode Lundekvam)**

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Stadion	Fredag 25.11.2022. Økta gjennomførast på eige initiativ ved ankomst	1,0-1,5t	Roleg langtur, friteknikk. Gå på ski – kose seg☺
Stadion	Økt 1: Laurdag 26.11.2022, kl. 09.30	1,5t	Roleg langtur, friteknikk m/ hurtigheit/ stafett/ teknikk m.m.
	Økt 2: Laurdag 26.11.2022, kl. 16.00	1,5t	Ymse intervall/ hurtigheit.
Stadion	Økt 1: Søndag 27.11.2022, kl. 09.30	1,5-2,0t	Roleg langtur, klassisk.

PROGRAM GRUPPE NR. 3, UTØVARAR F. 2010-2011**(Ansvar: Eirin Hegrenes og Lars Petter Degnepoll)**

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Stadion	Fredag 25.11.2022. Økta gjennomførast på eige initiativ ved ankomst.	1,0t	Roleg langtur, friteknikk. Gå på ski – kose seg☺
Stadion	Økt 1: Laurdag 26.11.2022, kl. 09.30	1,0t	Leik og moro på stadion og i løypene, friteknikk.
	Økt 2: Laurdag 26.11.2022, kl. 16.00	1,0-1,5t	Oppvarming, stafett saman, skileik m.m.
Stadion	Økt 1: Søndag 27.11.2022, kl. 09.30	1,0-1,5	Roleg langtur, klassisk. Gå på ski – kose seg☺

**PROGRAM GRUPPE NR. 4, UTØVARAR F. 2012-2014****(Ansvar: Mariann A. Husa og Bodil Ryste)**

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Stadion	Fredag 25.11.2022. Økta gjennomførast på eige initiativ ved ankomst.	1,0t	Valfri stilart. Gå på ski – kose seg☺
Stadion	Økt 1: Laurdag 26.11.2022, kl. 09.30	1,0t	Leik og moro på stadion og i løypene, friteknikk.
	Økt 2: Laurdag 26.11.2022, kl. 16.00	1,0-1,5t	Oppvarming, stafett, skileik m.m.
Stadion	Økt 1: Søndag 27.11.2022, kl. 09.30	1,0-1,5	Leik og moro på stadion og i løypene, klassisk. Gå på ski – kose seg☺

Vel møtt til ei superkjekk samling på Beitostølen! ☺

Med venleg helsing
Førde IL Langrenn

Yngve Thorsen (s)
Leiar

Tlf. nr. 90 80 25 75

Vedlegg:

- Gruppedeling
- Utstysliste
- Hytte-/ leilighetsinndeling vert ettersendt.