



Norges  
Skiforbund  
Hordaland Skikrets

## KRETSSAMLING PÅ FANAHYTTEN

### HLR(F.2009-2010), 01.-03.nov 2024

Mat: eventuelle allergier meldes ifra om på påmeldinga.

#### Program for helgen (tidspunktene er foreløpige, det kan bli endringer)

##### **Fredag:**

- **Kl. 1700-1800:** Ankomst Bergen, oppmøte på Fana Arena: bybane til Skjoldskiftet
- **Kl. 1800:** Trening, Fana Arena: **Rulleski klassisk til Totland (bagasje fraktes med bil)**
- **Ca. kl. 1930:** Ankomst Totland
- **Ca. kl. 2000:** Middag (Pizzabakeren)
- **Kl. 2300:** Ro

##### **Lørdag:**

- **Kl. 0730:** Frokost
- **Kl. 0900:** Trening: Elghufs, intervall med staver (Totland/Fuksdalsvegen)
- **Ca kl. 1030:** Dusj og skift
- **Kl. 1100:** Lunsj (havregrøt?)
- **Kl. 1300:** Trening: rulleski **skøyting**, teknikk og hurtighet
- **Kl. 1430:** Skifte og mellommåltid
- **Ca. 1530:** Avreise fra Fanahytten
- **Kl. 1600:** Padeltennis på AcePadel (Midtun)
- **Kl. 1800:** Avreise tilbake til Fanahytten
- **Kl. 1815:** Lage middag (taco)
- **Ca kl. 1900:** Spise middag (taco)
- **Kl. 2000:** Evt. underholdning
- **Kl. 2330:** Ro

##### **Søndag:**

- **Kl. 0830:** frokost
- **Kl. 0900-0930:** Pakke og rydde rom
- **Kl. 1000-ca.1300:** Trening: Fjelltur
- **Kl. 1300-1400:** Utvask (hjelp av foreldre?)
- **Ca Kl. 1400:** Avslutning

### **Pakkeliste**

- Skisko klassisk, rulleski + staver klassisk
- Hjelms, briller og refleksvest
- Drikkebelte
- Løpesko asfalt/grus
- Løpesko terreng (fjelltur)
- Klær til trening 2 økter lørdag (kan bli vått, så anbefaler to skift)
- Innesko, og innetreningstøy til basisøkt fredag og padeltennis lørdag!
- Klær til fjelltur: på denne tiden av året kan det være surt på toppene i Bergen, så vann- og vindtett må pakkes, særlig til overkroppen. Pakk også lue, buff og hansker/votter, og ullsokker!
- Liten sekk til skift og mat/drikke
- Sportsdrikk/energibar eller lignende til å ha med på økt, særlig fjelltur søndag. Arrangøren stiller med saft og bananer
- Sengetøy, evt sovepose + håndkle
- Toalettsaker
- Litt snop/godis