



## Invitasjon til treningssamling på Stend (Bergen) 28.–30. oktober 2022



I samarbeid med Hordaland Skikrets arrangerer Fana IL Langrennsgruppen samling for Langrennsungdommer 15-16 år (f. 2007 – 2008)

Sted: Stend Vidaregåande (10 min fra Bergen)

Påmelding: Egen påmelding via hjemmeside Hordaland skikrets. Frist mandag 24. oktober.

Pris: Oppholdet betales etterskuddsvis.

Hordaland Skikrets støtter samlingen med 10000,- faktura/innbetaling basert på støtte minus utgifter. Ca 800,- – 1000,- Prisen dekker all mat, overnatting og aktiviteter

Dette er en sosial og gøy treningssamling for de som er i «hovedlandsrenn-alder» - fokus er å skape gode relasjoner og samhold mellom deltagerne fra alle klubbene i Hordaland Skikrets og få trent godt!

## PROGRAM

### Fredag

18:00-18:30 Registrering Stend Vidaregåande

Togreisende fra Voss med ankomst 17:31 jernbanestasjonen i Bergen får videre transport til Fanahytten. Det samme gjelder de som kommer med båt. Send mail til:

[bernt.rusten@skiforbundet.no](mailto:bernt.rusten@skiforbundet.no) om dette innen onsdag 26. oktober.

19:00 Treningsøkt, løpsbasert økt på grusvei: spenst og hurtighet + noe basisstyrke

20:30 Kveldsmat

21:00 Sosial aktivitet/konkurranse

23:00 Ro for natten

### Lørdag

08:00 Frokost

09:30 Treningsøkt 1, Intervaller i Stendafjellet: Elghufs med staver

11:30 Lunsj. Havregrøt, brødmat, frukt

14:00 Treningsøkt 2, rulleski skøyting på Sandsli: teknikk og lek

16:00 Sosial aktivitet – Vestkanten Badeland

18:00 Pizza (Peppes Pizza Vestkanten)

20:30 Underholdning etc Fanahytten (ved utøverne)

23:00 Ro for natten

### Søndag

08:00 Frokost

Rydding og pakking

10:00 Fjelltur: Ulriken-Fløyen «Vidden»

13:30 Dusj i Vikinghallen og enkel lunsj

14:30 Avslutning – transport til jernbanen (15.29. Bergen togstasjon).

Pakkeliste	
Skisko, skøyting	Rulleski, skøyting
Skistaver med asfaltpigge for rulleski skøyting	Treningstøy/sko for 3 treningsøkter
Skistaver (lave) for elghufs	Løpesko, terrengsko/lette fjellsko
Fritidstøy	Badetøy til Vestkanten Badeland
Hodelykt	Sovepose og pute
Hjelm og refleksevest	Liggeunderlag
Humør og innsatsvilj	Håndkle
Sekk til fjelltur	Vindtett tøy/regntøy, lue og hansker/votter
Hjelm/briller/drikkebelte	