

# Jentesamling på Ullsheim 9. – 10. januar 2016

Sogn og Fjordane Skikrins og Sogn og Fjordane Skiskyttarkrins inviterer alle skiglade jenter mellom 11 og 16 år (fødd 2000 – 2005) til ei lita samling m/overnatting, i forbindelse med langrennsarrangement på Ullsheim 9. – 10. januar 2016

Dette er ei helg med dobbelt arrangement – det skal arrangerast langrennskonkurranse i friteknikk laurdag 9.januar og stafett (kl – f – f ) på søndag 10.januar.

NB! Pga overnattingskapasiteten denne helga har vi plass til rundt 30 stk...og i fyrste omgang prioriterer vi dei eldste – men alle som er interesserte må sjølvsagt melde seg på!

## Laurdag

- Ullsrennet fyrst på dag
- Etter rennet er avslutta, samlast vi i kafeen på Ullsheim for litt kort informasjon
- Ei lett treningsøkt på ski – balanse, leik og teknisk trening ca ein time
- Middag ca klokka 19 / 19.30 (vi prøvar at de jentene bidreg litt i matlaginga)
- Sosiale ting og tang
- Kveldsmat

## Søndag

- Frukost frå klokka 08.00
- Rydding / pakking – vi MÅ vere ferdig rydda til klokka 10.00
- Stafett 3 etappar. Vi håpar at alle jentene er interesserte i å vere med på stafetten. (vi kan hjelpe til med å organisere mix-lag for dei jentene som har lyst til å gå, men som ikkje er mange nok i eigen klubb til å stille lag)
- Smørjing og testing av ski

Send påmelding til [marg-hje@frisurf.no](mailto:marg-hje@frisurf.no) innan **4.januar 2016** med info om:

- **namn på deltakar**
- **årstal du er fødd**
- **klubb**
- **namn på føresette**
- **e-post adresse**
- **telefonnr.**
- **spesielle behov td. matallergiar**

**Samlinga vil koste kr 100.- pr.pers. Vi tek imot kontant betaling ved frammøte.**

Mvh Sogn og Fjordane Skikrins og Sogn og Fjordane skiskyttarkrins v/jenteansvarlege

