

# Heisan skiskyttarjenter!

Skiskyttarsesongen går mot slutten for i år – man mange av dåkke skal vel også i år avslutte sesongen med deltaking på Bendit Liatoppen Skiskyttarfestival?

Sidan det i år er ei helg mellom påske og konkurransane på Liatoppen, inviterer Sogn og Fjordane Skiskyttarkrins jentene til ein felles treningsdag!

## Litt praktiske opplysningar:

- **Stad:** Volda, skiskyttarstadion
- **Dato:** laurdag 2. april
- **Frammøte:** klokka 10.30, start trening klokka 11.00
- **Pris:** kr 100.- pr utøvar (vert krevd inn når de kjem laurdagen)
- **Aldersgruppe:** 10 – 16 år (fødde 2000 – 2006)
- **Garderobe/dusj:** Det er dusjmuligheter

## Program:

- **11.00 - 1.økt:** Kombi-økt (med fokus på skyting) ca 1t30min
- **Ca 12.40 – Lunsj:** De vil få servert eit varmt måltid  
(det er også viktig med litt kortspeling i denne pausen)
- **14.00/30 - 2.økt:** Leikeøkt på ski. Oppvarming / lett langtur ca 30 min,  
+ stafettar / balanseøvingar / leikar i ca 45 – 50 min
- **16.00 – før heimreise:** servering av frukt (og evt lunsjrestar)

Kan dette friste?

Påmelding til: [marg-hje@frisurf.no](mailto:marg-hje@frisurf.no), innan torsdag kveld 30.mars 2016

Ta med deg treningsklede til 2 økter (+ hanskar, hue/panneband), tørre klede til skift, handkle, drikkebelte/flaske, ski, stavar, skiskyttargeværet ditt, 2 pakkar skot

PS! Er det nokon av dåkke foreldre som kan tenkje seg / har anledning til å hjelpe litt til (td med matlaging, opprydding, hjelpe til på standplass, evt stille på som trenar....) gje ein lyd om det – gjerne så fort råd er på [marg-hje@frisurf.no](mailto:marg-hje@frisurf.no) – alltid kjekt med fleire som kan hjelpe til!

**Vi håpar å sjå mange av dåkke i Volda denne laurdagen!**

Mvh

Sogn og Fjordane skiskyttarkrins

v/ Margunn Hjelmeset (jenteansvarleg)