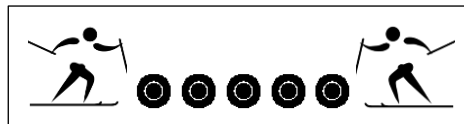


# Jentesamling på Ullsheim

7. – 8. januar 2017



Sogn og Fjordane Skikrins og Sogn og Fjordane Skiskyttarkrins inviterer alle skiglade jenter mellom 11 og 16 år (fødd 2001 – 2006) til ei lita samling m/overnatting, i forbindelse med langrennsarrangement på Ullsheim 7. - 8. januar 2017.

Dette er ei helg med dobbelt arrangement – det skal arrangerast langrennskonkurranse i friteknikk laurdag 7.januar og stafett (kl – f – f ) på søndag 8.januar.

NB! Pga overnattingskapasiteten denne helga har vi plass til rundt 30 stk....så ver tidleg ute med påmelding!

## Program:

### 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
- 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 **5.januar 2017** med info om:

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

**Samlinga blir gratis!**

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