

# Jentesamling- Oppdal 17.- 19. mars

Dato: 17.03 - 19.03

For: freeskigirls

Alder: 10 år og eldre

Påmeldingsfrist: 1.mars

Trenere: Anne Jorunn Tysseland og Marina Johansen

Kontaktinfo: [ajtysseland@gmail.com](mailto:ajtysseland@gmail.com) / +47 454 333 001

I samarbeid med Freidig Freeski og Sør- Trøndelag skikrets arrangeres det breddesamling for alle freeskigirls i Oppdal fredag 17. mars til søndag 19. mars. Formålet er å samle alle jenter på tvers av alder og nivå til en sosial og læringsrik helg. Gjennom helgen ønsker vi å legge tilrette for mestring og utvikling, skiglede og et sosialt inkluderende miljø.

Samlingen inkluderer bo i hytter i Vangslia, heiskort lørdag og søndag, mat fredag til søndag og andre utgifter. Vi har booket felles hytter til alle utøvere + trenere, hvor vi ønsker at alle som skal delta på samling også ønsker å bo på felleshyttene. Dette er sosialt og noe vi ser på som en viktig del av samlingen.

Vi kommer til å kjøre ski i Vangslia - i parken. Aktiviteten vil bestå i alt fra å kjøre sammen som en stor gruppe, til å dele opp i mindre grupper etter ønsker/nivå, haiking av enkeltelementer til uhyøytidlige railjams.

Mer info vil bli sendt ut til påmeldte utøvere i forkant av samling.

## Program:

### fredag 17. mars

17.00 - 21.00 Ankomst hyttene

18.00 - 21.00 - sosial aktivitet ved hyttene i Vangslia

21.00 - kveldsmat og info

### Lørdag 18. mars

08.30 - 09.15 - Frokost og nistepakke

09.30 - 09.50 - Mobilitetsøkt - hyttene

10.00 - 12.00 - ski - felles

12.00 - 12.30 - felles lunsj

12.30 - 16.00 - ski - inndeling i grupper

16.30 - 17.45 - moro barmarksøkt

18.00 - 19.00 - middag sosialt på hyttene

### Søndag 19. mars

08.30 - 09.15 - Frokost og nistepakke

09.30 - 09.50 - Mobilitetsøkt - hyttene

10.00 - 12.00 - ski - haiking av rails/ railjam

12.00 - 12.30 - felles lunsj

12.30 - 16.00 - ski - felles avslutning

## Pris

Prisen inkluderer bo, heiskort og mat. Trenerutgifter (honorar og dekke av bo/mat/heiskort) dekkes av pengene samlingen har fått i støtte fra krets.

Pris for utøvere:

alt inkl. over 16 år - 1900 kr

alt inkl. under 16 år - 1800 kr

alt inkl. utenom heiskort - 1300 kr

Samling for lokale som bor hjemme - 500 kr