



Samæfing skíðagöngufólks 12 ára og eldri **8.-11.júní 2017 í Reykjavík**

Ágæta skíðafólk!

Fyrsta samæfing sumarsins fer fram í Reykjavík 8.-11.júní 2017. Ný ráðinn landsliðsþjálfari mætir og verður með sína fyrstu æfingu á Íslandi. Gist verður í Bláfjöllum í skíðaskála ÍR og Víkings. Æfingarnar munu fara að mestu fram í Bláfjöllum en einhver hluti í Reykjavík. Þegar æfing fer fram í Reykjavík verður að sjálfsgöðu öllum þátttakendum skutlað til Reykjavíkur. Mæting er í Bláfjöllum um kl.17:00-17:30 en fyrsta æfing á fimmtudegi hefst kl.18:00. Boðið verður uppá morgunmat, hádegismat og kvöldverð á föstudegi og laugardegi, kvöldmat á fimmtudegi og morgunmat og hádegismat á sunnudegi. Þátttakendur þurfa að hafa með sæng/svefnpoka og kotta. Meðferðis þarf einnig að hafa æfingafatnað, hlaupaskó, hjólaskíði og stafi.

Dagskrá:

Fimmtudagur 8. júní

18:00 Hjólaskíði (skate with speed)

Föstudagur 9.júní

09:00 Hlaup (track running 400m intervall)

16:30 Hjólaskíði (classic with speed)

Laugardagur 10.júní

09:00 Hlaup (test race running)

16:30 Hjólaskíði (comb skate + classic with strenght)

Sunnudagur 11.júní

08:30 Hlaup (long run with poles)

Nánari upplýsingar gefur Jón Viðar Þorvaldsson, framkvæmdastjóri SKÍ á netfangið ski@ski.is eða í síma 660-4752. Þau félög sem vilja taka þátt í samæfingunni þurfa að senda skráningu á ski@ski.is í síðasta lagi miðvikudaginn 7.júní. Í skráningunni þurfa að koma fram upplýsingar um fjölda þátttakenda, hvort sem um ræðir iðkendur eða þjálfara.

Kostnaður við hvern þátttakenda er 13.000 kr. Hver þátttakandi þarf að millifæra inná reikning Skíðasambands Íslands (kt. 590269-1829 – rk. 162-26-3860). Félag getur millifært fyrir alla sína iðkendur ef vilji er fyrir því.

Samstarfsaðilar Skíðasambands Ísland

