



## **Samæfing skíðagöngufólks 12 ára og eldri 10.-13.ágúst 2017 á Akureyri**

### **Ágæta skíðafólk!**

Önnur samæfing sumarsins fer fram á Akureyri 10.-13.ágúst 2017. Vegard Karlstrom landsliðsþjálfari mun stýra æfingunum. Gist verður í Oddeyrarskóla og þurfa þátttakendur að koma með kotta og sæng/svefnpoka. Æfingarnar munu fara fram inni bænum eða rétt utan við og verða bílar á staðnum til að ferja alla þátttakendur. Mæting er í Oddeyrarskóla 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. Meðferðis þarf að hafa æfingafatnað, hlaupaskó, hjólaskíði, stafi og að sjálfsögðu hjálm. Einnig er gott að hafa með sundskýlu og handklæði.

### Dagskrá:

Fimmtudagur 10.ágúst

18:00 Hjólaskíði og styrkur (classic and strength)

Föstudagur 11.ágúst

09:00 Hjólaskíði (skate hard)

16:30 Hjólaskíði (classic)

Laugardagur 12.ágúst

09:00 Hlaup (elghufs interval with poles)

16:30 Hjólaskíði (skate)

Sunnudagur 13.ágúst

09:00 Hlaup (long run)

Nánari upplýsingar gefur Jón Viðar Þorvaldsson, framkvæmdastjóri SKÍ á netfangið [ski@ski.is](mailto:ski@ski.is) eða í síma 660-4752. Þau félög sem vilja taka þátt í samæfingunni þurfa að senda skráningu á [ski@ski.is](mailto:ski@ski.is) í síðasta lagi sunnundaginn 6.ágúst. 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

