



Samæfing skíðagöngufólks 13 ára og eldri (2007 og eldri) 15.-17. júní 2019 í Reykjavík

Ágæta skíðagöngufólk!

Fyrsta samæfing sumarsins er í umsjá Skíðagöngufélagsins Ulls og fer fram í Reykjavík 15.-17. júní 2019. Gist verður í skíðaskála ÍR og Víkings í Bláfjöllum. Æfingarnar munu, að mestu, fara fram í Bláfjöllum, en eitthver hluti í Reykjavík. Þegar æfing fer fram í Reykjavík verða þjálfarar, iðkendur og/eða foreldrar þeirra að sjá um eigin ferðir til/frá Reykjavík. Mæting er skíðaskála ÍR/Víkings í Bláfjöllum kl. 09:00 laugardaginn 15. júní og æfingar á hefjast kl. 09:30. Boðið verður uppá hádegis- og kvöldmat á laugardag og morgun- hádegis- og kvöldmat á sunnudag og svo morgun- og hádegismat á mánudag. Þátttakendur þurfa að hafa með sér: Sæng/svefnpoka, koddar, lak, æfingafatnað, hlaupaskó, hjólaskíði, stafi, hjálm, sundföt og handklæði.

Landslið SKÍ verður einnig með æfingar á sama tíma undir handleiðslu Vegards Karlström landsliðsþjálfara. Hérúð skulu senda a.m.k. einn fararstjóra/þjálfara með sínu liði sem sjá um æfingar fyrir aðra en þá sem eru í landsliði. Fararstjóri/þjálfari sér einnig um að keyra iðkendur á milli staða.

Dagskrá:

- Mæting kl. 09:00, laugardaginn 15/6
- Æft tvisvar á dag, laugardag og sunnudag, hjólaskíði, hlaup og þrek + farið í sund
- Morgunæfing á mánudag – Lokið kl. 12:00 á mánudaginn 17/6

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 13. júní**. Í skráningunni þurfa að koma fram upplýsingar um fjölda þátttakenda, hvort sem um ræðir iðkendur eða þjálfara.

Kostnaður við hvern þátttakenda er 15.000 kr. Innifalið í því er gisting, matur, leiðsögn þjálfara allan tímann og ein æfing með landsliðsþjálfara SKÍ. Millifæra þarf gjaldið inná reikning Skíðasambands Íslands (kt. 590269-1829 – reikn. 162-26-3860) í síðasta lagi 13. júní 2019. Félag getur millifært fyrir alla sína iðkendur, ef vilji er fyrir því.

Bestu kveðjur,
SKÍ og Skíðagöngufélagið Ullur

Samstarfsaðilar Skíðasambands Ísland

