



## Treningssamling i Ulsteinhallen 4.- 6. januar 2019

Sogn og Fjordane Friidrettskrins inviterer til treningshelg i Ulsteinhallen. Det blir overnatting på sovesal på Sunnmøre Folkehøgskule – i gåavstand frå Ulsteinhallen. Ta med sovepose /dyne / pute og evt. laken. Dusjing må gjerast i hallen – då det ikkje er dusj tilgjengeleg på Folkehøgskulen.

**Målgruppe:** Gutar og jenter, 13 år (f. 2006) og eldre.

**Trenarar:** Eivind Øygard, Tor Inge Ø. Myrhol m.fl.

**Overnatting:** Sunnmøre Folkehøgskule. Sovesal. Ta med sovepose.

**Samlingsprogram:** Blir sendt ut til påmeldte deltakarar når dette er klart, men det blir ei økt fredag kveld, to økter laurdag og ei økt søndag.

**Mat:** Det blir servert mat på Sunnmøre Folkehøgskule med følgjande måltider:

Kvelds fredag kl 20:00. Frukost laurdag morgon. Graut laurdag kl 13:00. Brødmåltid laurdag kl 17:00. Varmmat på kvelden (ca kl 20). Frukost søndag morgon.

**Pris:** Eigenandel 300,- kr. Den dekkjer overnatting, mat, honorar til trenarar, halleige. Resten av samlinga blir finanisert av gåvemidlar frå Sparebanken Sogn og Fjordane.

**Påmelding:** Via deltager.no innan 31. desember: <https://www.deltager.no/ulsteinhallen>

### Spørsmål?

Ta kontakt med krinskontoret, Asgeir Årdal på tlf: 95 77 62 92 [asgeir.ardal@friidrett.no](mailto:asgeir.ardal@friidrett.no)