



Æfingabúðir

Ísafirði 2. - 5. mars 2017

Æfingabúðir fyrir áhugafólk um skíðagöngu 2. - 5. mars 2017

Í samstarfi við Skíðafélag Ísfirðinga, Ísafjarðarbæ og Hótel Ísafjörð

Landslið þjálfara frá Skíðafélagi Ísfirðinga

Dagskrá:

Fimmtudagur 2. mars 2017

- Tækniæfing kl.18:00-19:30 (mæting 17:30)
- Fyrirlestur um þjálfun og tækni á Hótel Ísafirði kl. 20:30, Daníel Jakobsson

Föstudagur 3. mars 2017

- Æfing: 10:00-12:00 (mæting 9:30)
- Æfing: 17:00-18:30 (mæting 16:30)
- Kvöldverður: 19:30-23:00

Laugardagur 4. mars 2017

- Æfing: 10:00-12:00 (mæting 9:30)
- Áburðarkennsla Gönguhúsi: 14:30-15:30, Daníel Jakobsson
- Æfing: 16:00-17:30 (mæting 15:30)

Sunnudagur 5. mars 2017

- Æfing: 10:00-12:00 (mæting 9:30)

Allar æfingar fara fram á Seljalandsdal

Við leggjum áherslu á að fólk mæti tímalega og allir tilbúnir þegar æfing byrjar.

Æfingagjald kr. 14.000,- leggist inn á 0556-26-6909, kt. 690905-0430

Sameiginlegur kvöldverður

Verður á Hótel Ísafirði frá kl. 19:30-23:59, föstudaginn 3. mars.

Verð kr. 4.500,- pr.mann

**Þátttaka í málsverði þarf
að staðfesta f.hád. 2. mars.**

Nánari upplýsingar: Kristbjörn s. 896 0528

Skráning: Fer fram á fossavatn@fossavatn.com



Tilboð í gistingu og mat:

Við viljum vekja athygli á sértíloði Hótel Ísafjarðar, sem eingöngu er ætlað þátttakendum í samæfingunni.

**Gisting í 3 nætur, morgunverður,
sameiginlegur kvöldmatur, æfingagjald og
brautargjald kr. 37.500,- á mann**