



Sirdal
videregående skole

Program fredag 25/10

Felles for alle idretter:

17.00-18.00

Ankomst og innkvartering på Sirdal vgs

18.30 -20.30

Felles informasjon og inndeling i lag på tvers av idrettene.

Aktiviteter og lagkonkurranser i idrettshallen med premieutdeling

21.00-21.45

Kveldsmat på kulturhuset



Sirdal
videregående skole

Program lørdag 26/10

Multisport

07.00-08.00: Frokost

08.30- 10.30: 1. økt

Lek og teambuilding

11.00- 11.45: Lunsj

12.00- 13.00: Presentasjon av Sirdal vgs

Presentasjon av rådgiver og elever fra de ulike idrettene.

Omvisning i grupper.

14.00 - 15.30: 2. økt

Ballidrett

Teknisk trening, konkurranser og spill. Vil foregå i en kunstgresshall så ta gjerne med fotballske om du har. For de som ikke har så går det fint med joggesko.

15.45-16.30: Middag

16.30-17.00: Utsjekk

17.00: Mulighet for omvisning på Øyghedlar Elevheim

Husk å ta med:

Drikkeflaske

Treningstøy for inne- og utebruk.

Gode sko.

Lærer: Øyvind Skadberg og Terje Sinnes.



Sirdal
videregående skole

Langrenn

07.00-08.00: Frokost

08.15: Avreise til Feed fra parkeringsplassen ved skolen.

08.30- 10.30: 1. økt

Rulleski SK med hurtighet (sammen med 1. klasse)

11.00- 11.45: Lunsj

12.00- 13.00: Presentasjon av Sirdal vgs

Presentasjon av rådgiver og elever fra de ulike idrettene.
Omvisning i grupper.

14.00- 15.30: 2.økt

Løp + tabata styrke i idrettshallen. Oppmøte ved skolen.

15.45-16.30 : Middag

16.30-17.00: Utsjekk fra skolen

17.00: Mulighet for omvisning på Øyghedlar Elevheim

Husk å ta med:

Rulleski SK og KL, skisko og staver

Hjelm

Refleksvest

Joggesko og innesko

Treningsklær inne og ute.

Drikkebelte

Nødvendig skifteklær.

Trenere: Aleksander Skarpeid og Renate Tjetland



Sirdal
videregående skole

Skiskyting

07.00-08.00: Frokost

08.15: Avreise til Feed fra parkeringsplassen ved skolen.

08.30-10.30: 1. økt

I 1 SK komb. m/stigningsdrag/hurtighet inn til skyting, sammen med VG1.

11.00-11.45: Lunsj

12.00-13.00: Presentasjon av Sirdal vgs

Presentasjon av rådgiver og elever fra de ulike idrettene.
Omvisning i grupper.

14.00-15.30: 2. økt

Løp + tabata styrke i idrettshallen. Oppmøte ved skolen.

15.30-16.15: Middag

16.00-16.30: Utsjekk fra skolen

17.00: Mulighet for omvisning på Øyghedlar Elevheim

Husk å ta med:

Rulleski SK, skisko, hjelm, løpesko, innesko og staver

Gevær (helst med bæresele) og 100 skudd

Treningsklær inne og ute, drikkebelte

Trenere: Steffen Solhaug Sæter, Linda Grubben og Renate Tjetland