



Sirdal  
videregående skole

## Invitasjon til hospiteringssamling fredag 28/10 og lørdag 29/10

Sirdal videregående skole har gleden av å invitere 9. og 10. klassinger til hospiteringssamling.

Vi henvender oss til elever som er interessert i idrett, og som kan tenke seg å søke Sirdal vgs etter ungdomsskolen.

Skolen tilbyr idrettsfag, og elevene kan velge skiskyting, langrenn eller multisport. For langrenn vil dette bli en kombinert hospiteringssamling og sonesamling, og den vil være en dag lengre enn for de andre.

Fredagskvelden blir det aktiviteter og sosialt program på tvers av idrettene, og lørdag vil hver idrett ha et spesifikt program med trening og andre aktiviteter.

Det vil bli overnatting og bespising på elevheimen Øyghedlar.

**Samlingen er gratis.**

Du må ha med deg treningstøy og utstyr for din idrett, håndkle og sengetøy eller sovepose.

Oppmøte på Øyghedlar elevheim fredag 28/10 kl. 18.00.

Avreise fra elevheimen lørdag 29/10 ca. kl. 16.30

Påmelding til Anna Wikström

E-post: [anna.wikstrom@sirdal.vgs.no](mailto:anna.wikstrom@sirdal.vgs.no) eller sms til 412 62 404

Påmeldingen må inneholde følgende: navn, fødselsår, skole, idrett

Påmeldingsfrist er mandag 17/10.

Velkommen til Sirdal!

Med vennlig hilsen

Roger Grubben

Sportssjef

Johan Vesteraas

Rektor Sirdal vgs

Iselin Seglem Levang

Leder Øyghedlar elevheim



Sirdal  
videregående skole

## Program fredag 28/10

### Felles for alle idretter:

18.00

Ankomst og innkvartering på Øyghedlar elevheim

18.30

Felles avgang fra Øyghedlar til Sirdal vgs for informasjon og inndeling i lag på tvers av idrettene.

Foreldrene får informasjon og omvisning på Øyghedlar av Iselin Seglem Levang.

19.00 – 21.00

Aktiviteter og lagkonkurranser i idrettshallen

21.00

Kveldsmat og premieutdeling på Øyghedlar



Sirdal  
videregående skole

## Program lørdag 29/10

### Multisport

07.00-08.00: Frokost

08.30- 10.30: 1. økt  
Lek og teambuilding

11.00- 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

16.00-16.30: Utsjekk fra Øyg

Husk å ta med:

Drikkeflaske

Treningstøy for inne- og utebruk.

Gode sko.

Trener: Øyvind Skadberg



Sirdal  
videregående skole

## Langrenn

07.00-08.00: Frokost

08.30- 10.30: 1. økt

Intervall rulleski SK på Feed.

11.00- 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

Rullski SK med hurtighet og "100m Challenge" - hvem setter Sirdalsrekord? Felles med skiskyting.

> Samlingen fortsetter lørdag kveld og søndag:

Lørdag ettermiddag: Teori og sosialt

Søndag: 1.økt: I 1 kombinert langturlulleski KL og Løp (Lindevann-Feed)

2.økt: Basis styrke og koordinasjon (idrettshallen)

Husk å ta med:

Rulleski SK og KL, skisko og staver

Hjelm

Refleksvest

Joggesko og innesko

Treningsklær inne og ute.

Drikkebelte

Nødvendig skifteklær.

Trenere: Simon Kasthuber og Roger Grubben



Sirdal  
videregående skole

## Skiskyting

07.00-08.00: Frokost

08.30- 10.30: 1. økt

Basisskyting + rolig rullski SK komb. m/skytekonkurranse i grupper

11.00- 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

Rullski SK med hurtighet og "100m Challenge" - hvem setter Sirdalsrekord? Felles med langrenn.

16.00-16.30: Utsjekk fra Øyg

Husk å ta med:

Rullski SK, skisko og staver

Hjelm

Gevær (helst med bæresele) og 100 skudd

Innesko

Treningsklær inne og ute

Drikkebelte

Trenere: Anna Wikström, Steffen Solhaug Sæter, Linda Grubben og Roger Grubben