



Sirdal
videregående skole

Invitasjon til hospiteringssamling fredag 20/10 og lørdag 21/10

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 og innsjekk på Øyghedlar elevheim fredag 20/10 mellom kl. 17.00 og 18.00.

Avreise fra elevheimen lørdag 21/10 ca. kl. 16.00

Påmelding til Anna Wikström

E-post: anna.wikstrom@sirdal.vgs.no eller sms til 412 62 404

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

Påmeldingsfrist er mandag 9/10.

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 20/10

Felles for alle idretter:

17.00-18.00

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.

19.00-21.00

Aktiviteter og lagkonkurranser i idrettshallen

21.00-21.45

Kveldsmat og premieutdeling på Øyghedlar



Sirdal
videregående skole

Program lørdag 21/10

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

15.30-16.15: Pizza

16.00-16.30: Utsjekk

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

15.30-16.15: Pizza

> Samlingen fortsetter lørdag kveld og søndag:

Lørdag ettermiddag: Teori og sosialt

Søndag: 1.økt: I 1 kombinert langtur rulleski 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 Kastenhuber og Roger Grubben



Sirdal
videregående skole

Skiskyting

07.00-08.00: Frokost

08.30-10.30: 1. økt

Løp komb. to manns stafett

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

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

15.30-16.15: Pizza

16.00-16.30: Utsjekk fra Øyg

Husk å ta med:

Rulleski SK, skisko, løpesko 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