



# Samling Knyken 29.09- 01.10.2017

Skigruppa i Sør- Fron IL inviterer til vår tradisjonelle miljøsamling i Knyken skisenter i Orkdal. Dette er en samling for alle, både langrennsløpere og hoppere. Det er fine treningsforhold i Knyken med 5 km rulleskitrase m/skiskytterstadion, fine forhold for løping og 5 plastlagte hoppbakker fra K 10- K 68.

Det blir overnatting i skisenteret. De har ca. 40- 45 senger disponible, i tillegg til madrasser (flatseng) på scena og garderober (inntil 80 sengeplasser i alt). Kjøkken, garderober og alt er tilgjengelig for oss, da vi har reservert hele anlegget. **Alt ligger til rette for en flott helg i Knyken.**

Det blir felles innkjøp av frokost, lunsj og kveldsmat. Felles middag/pizzabuffè lørdag på Fannrem vertshus, betales av den enkelte. Middag på Oppdalsporten for de som ønsker det, betales av den enkelte.

## Foreløpig program:

**Fredag:** Oppmøte i Knyken i løpet av fredagskvelden.

**Lørdag:** Kl. 07.30-08.30: Frokost  
 Kl. 09.15-11.30: Første økt langrenn/hopp  
 Kl. 11.30-12.00: Felles matpause i skisenteret  
 Kl. 12.30-14.30: Andre økt langrenn/hopp  
 Kl. 16.30-17.30: Uoffisielt mesterskap i støvelkast  
 Kl. 19.00: Middag på Fannrem vertshus

**Søndag:** Kl. 07.30-08.30: Frokost  
 Kl. 09.15-11.30: Første økt  
 Kl. 11.30-12.00: Felles mat  
 Kl. 12.30-14.00: Andre økt  
 Kl. 15.00: Hjemreise

Her er det muligheter for å prøve både hopp og langrenn!

Vi gleder oss til en trivelig samling

Påmelding innen 20.10. 2017: Jan Frode Løkken, [jan@liahb.no](mailto:jan@liahb.no). Tlf.: 97153558 (langrenn)  
 Torfinn Scheie, [to-schei@online.no](mailto:to-schei@online.no). Tlf.: 95883888 (hopp)

**Utvidet samling for 13- 16 år hopp: for de som ønsker utvider vi samlingen med 1 dag til mandag med hopping i Granåsen, Trondheim. Vi overnatter i Knyken (40 min. med bil fra Knyken til Granåsen). For de som ønsker dette, si ifra ved påmelding.**

