

Invitasjon til ski treningsamling på Fefor 28. – 30. september 2007

Fefor Høifjellshotell AS inviterer i samarbeid med Team Statoil alle interesserte til ski treningsamling på Fefor 28. – 30. september 2007.

Aldersgrense 12 år.

Målsetningen for samlingen er å gi flest mulig anledning til lære mer om trening og kosthold samt skape ett godt ski- og treningsmiljø der alle trives.

Team Statoil vil stå for det treningsfaglige opplegget på samlingen og vil stille med instruktører.

I tillegg kommer Tore Ruud Hofstad og holder foredrag der han bl.a. forteller om seg selv, trening, motivasjon og konkurranseforberedelser.

Han vil også være med som observatør og ikke minst inspirator på en av treningsøktene.

Samlingsplan:

Fredag 28.09.:

Kl. 17.00: Oppmøte, start

Kl. 19.00: Trening

Kl. 21.00: Middag

Lørdag 29.09.:

Kl. 07.30: Frokost

Kl. 10.00: 1. treningsøkt

Kl. 13.00: Lunsj

Kl. 14.00: Foredrag v/ Tore Ruud Hofstad

Kl. 16.00: 2. treningsøkt

Kl. 19.00: Middag

Kl. 21.00: Diskotek

Søndag 30.09.:

Kl. 07.30: Frokost

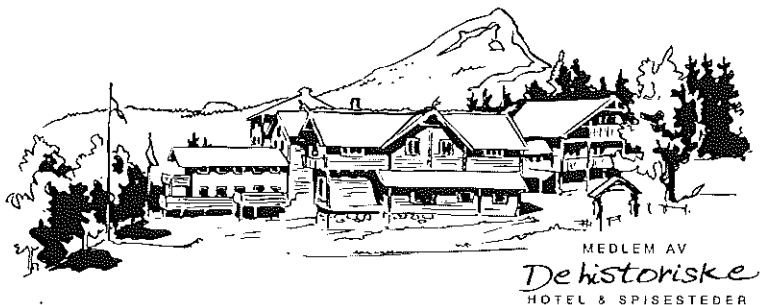
Kl. 09.30: Trening

Kl. 13.00: Lunsj

Kl. 14.00: Slutt

Lørdag vil det bli arrangert en duatlon konkurranse, en etappe på rulleski og en etappe løping. Premiering.

FEFOR
Høifjellshotell og Hytter



2640 Vinstra - Gudbrandsdalen - Tlf. 61 29 00 99 - Fax 61 29 17 60

E-mail: informasjon@feforhotell.no www.feforhotell.no

NO 986 312 145

Praktisk informasjon:

- Påmelding: Fefor Høifjellshotell og Hytter
Tlf. 61 29 30 00 e-post:
Påmeldingsfrist: lørdag 1. september 2007
- Fremmøte: Fefor Høifjellshotell 2640 Vinstra
- Kostnad: Kr. 795.- pr. person pr. døgn i dobbelt eller flermannsrom.
Enkeltromstillegg kr. 200.- pr. døgn.
Prisen inkl. overnatting, frokost, lunsj, middag, foredrag og treningsopplegg.
- Treningsansvarlig: Team Statoil
- Massasje: Idrettsmassørene Keo og Mia Korpola vil være på hotellet lørdag.
Mia har vært aktiv løper på det finske landslaget.
Bestilling av massasje kan gjøres på hotellet.
Pris kr. 275.- for 20-30 min.

Fefor Høifjellshotell ligger i naturskjønne omgivelser ved Feforvannet, ca. 13 kilometer fra Vinstra.

Her finnes tur- og treningsterreng som passer for alle. Vi kan tilby en helt egen atmosfære der både kropp og sjel finner inspirasjon, ro og fred.

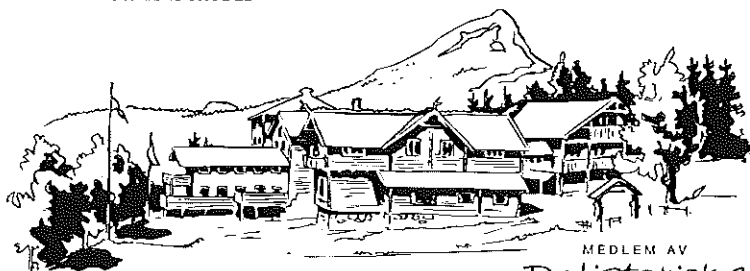
Utendørs kan vi på sommerstid tilby godt merkede turstier, tennisbaner, svømmebasseng, "mini" golfbane, utleie av sykkel og robåt (gratis fiske i Feforvannet). Innendørs har vi svømmebasseng, squash og bordtennis.

Håper dere finner dette interessant og at samlingen på Fefor kan bli en årlig samling fylt med gode treningstips som gir den rette inspirasjonen for kommende sesong.

Hjertelig velkommen.

Med vennlig hilsen
Fefor Høifjellshotell AS

Team Statoil



MEMBER AV
De historiske
HOTEL & SPISESTEDER

FEFOR
Høifjellshotell og Hytter

2640 Vinstra - Gudbrandsdalen - Tlf. 61 29 00 99 - Fax 61 29 17 60

E-mail: informasjon@feforhotell.no www.feforhotell.no

NO 986 312 145