



Fossavatnsgangan, Ísafjörður, Ísland

netfang: fossavatn@fossavatn.com

veffang: www.fossavatn.com



Æfingabúðir fyrir áhugafólk um skíðagöngu

28. nóv– 1.des 2013

í samstarfi við Skíðafélag Ísfirðinga, Ísafjarðarbæ og Hótel Ísafjörð.

Þjálfari: Daníel Jakobsson ásamt úrvals aðstoðarfólki

Áburðarkennsla: Kristbjörn R.Sigurjónsson

Fimmtudagur 28/11/2013

Tækniæfing kl.18:30-19:30

Föstudagur 29/11/2013

<i>Æfing</i>	kl. 10:00 - 12:00
Hádegishlé	kl. 12:00 - 13:00
Jóga	kl. 15:00 - 16:00
<i>Æfing</i>	kl. 17:00 - 18:30

Laugardagur 30/11/2013

<i>Æfing</i>	kl. 10:00 - 12:00
Hádegishlé	kl. 12:00 - 13:00
Áburðarkennsla í Gönguhúsi	kl. 15:00 - 16:00
<i>Æfing</i>	kl. 16:00 - 17:30
Sameiginlegur kvöldmatur	kl. 19:30 - 23:59

Sunnudagur 1/12/2013

<i>Æfing</i>	kl. 10:00 - 12:00
--------------	-------------------

Æfingar fara fram á Seljalandsdal.

Æfingagjald kr. 12.000,-

**Sameiginlegur kvöldverður kr. 4.500,- pr.mann kalt hlaðborð
m/úrvali forrétta, aðalrétt og eftirrétt í léttum jólaanda.**

Vinsamlegast staðfestið þáttöku fyrir 22. nóvember 2013

fossavatn@fossavatn.com

Nánari uppl.: Kristbjörn s. 896 0528

Gisting, matur, samgöngur

Gisting

Við viljum vekja athygli á sértílbóði Hótel Ísafjarðar, sem eingöngu er ætlað þátttakendum í samæfingunni:

Hótel Ísafjörður:

Gisting í tveggja manna herbergi með baði og morgunmat

3 nætur 20.800.- á mann

2 nætur 15.100.- á mann

Aukagjald fyrir eins manns herbergi kr. 5.000.- fyrir hverja nótt.

Frí nettenging .

Matur

Á Ísafirði eru góðir matsölustaðir, bakarí og kaffihús.

Bakarí / kaffihús:

Gamla bakaríð – Silfurtorgi

Bakarinn - Hafnarstræti

Veitingastaðir:

Hótel Ísafjörður

Edinborg Bistro & bar

Hamraborg – Hafnarstræti

Thai Koon – Verslunarmiðstöðinni Neista

Kaffi Ísól – Hafnarstræti

Húsið – Hafnarstræti

Samgöngur - flug

Á milli Reykjavíkur og Ísafjarðar eru tvö flug á dag.

Áætlunin fimmtudaginn 28. nóvember og föstudaginn 29. nóvember:

Brottför frá Reykjavík	Lending á Ísafirði
10:00	10:40
15:15	15:55

Varðandi heimferð, þá er áætlun sunnudagsins 1. desember svona:

Brottför frá Ísafirði	Lending í Reykjavík
13:05	13:45
16:20	17:00

Samgöngur - akstur

Leið: Reykjavík-Ísafjörður	Samtals km	Þar af malbik km	Þar af malarvegir km
Um Búðardal, Þröskulda, Hólmavík og Djúp	455	455	0

Leitið upplýsinga um færð hjá Vegagerðinni, s. 1777 eða á vefsíðunni www.vegagerdin.is/umferd-og-faerd/faerd-og-astand/faerd-og-vedur/vestfirdir/vestfj1.html

Leið: Akureyri-Ísafjörður	Samtals km	Þar af malbik km	Þar af malarvegir km
Um Öxnadalsheiði, Vatnsskarð, Ennidháls, Steingrímsfjarðarheiði	558	519	39
Um Öxnadalsheiði, VtNSSkarð, Laxárdalsheiði Þröskuldar, Djúp	574	543	31

Leitið upplýsinga um færð hjá Vegagerðinni, s. 1777 eða á vefsíðunni www.vegagerdin.is/umferd-og-faerd/faerd-og-astand/faerd-og-vedur/vestfirdir/vestfj1.html