

INVITASJON, MILJØSAMLING 2021

ELVERUM, 17. – 19. september



Nå nærmer vi oss årets MILJØSAMLING, for utøvere, foreldre, søsken og andre inviterte. Vi lover dere en innholdsrik helg med mye trening, enda mer moro og noen overraskelser!

Vi håper at hele familien stiller opp, spesielt på lørdag, da vi på MESTERMØTET trenger både postmannskap og en stor heiagjeng og på lørdag kveld vil det komme en egen invitasjon med påmelding til felles middag. Denne middagen vil være for utøvere, foreldre og søsken og under middagen vil også premieutdelingen for årets MESTERMØTET foregå. I tillegg til mestermøtet blir det aktiviteter igjennom hele helgen, med avslutning i svømmehallen søndag ettermiddag. Dette blir en sosial, morsom og aktiv helg for både utøvere og foreldre!

Vi skal følge alle smittevernregler, detaljert informasjon om dette kommer når samlingen nærmer seg.

Gruppeinndeling og program er vedlagt.

Deltakeravgift kr 200 per deltaker (dette inkluderer alle aktiviteter, enkel servering underveis, middag lørdag kveld og inngang i svømmehallen søndag). Påmelding skjer på VIPPS til **Strandbygda IL #126714 – miljøsamling 2021** – skriv inn navn og fødselsår på alle deltakere/barn. Påmeldingsfristen er tirsdag 14. september. Foreldre, trener og heiagjeng skal ikke betale.

Om det er noen som ønsker å kjøpe klubbens luer eller pannebånd selges dette på stadion på lørdag.

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt per e-post lenefaraasen@gmail.com eller mobil 950 77 636.

Velkommen til en aktiv, sosial og morsom helg!!

Hilsen
styret og trenere v/Lene F.



PROGRAM



Vi deler opp i følgende grupper:

Gruppe 1	Alle født 2014 og 2015
Gruppe 2	Alle født 2012 og 2013
Gruppe 3	Alle født 2010 og 2011
Gruppe 4	Alle født 2006, 2007, 2008 og 2009
Gruppe 5	Alle født 2005 og tidligere

FREDAG 17. SEPTEMBER

Gruppe 1 og 2	Ingen organisert trening
Gruppe 3, 4 og 5 Kl. 1745	Løpetur med spenst og hurtighet. Ta med løpestaver. Oppmøte skistadion

LØRDAG 18. SEPTEMBER

DEL 1 - ALLE

Kl. 1000	Alle møter på skistadion for fotografering . De som har Strandbygda-tøy (overtrekk, luer/pannebånd) stiller opp i dette.
Kl. 1015	Mestermøte for ALLE treningsgrupper. Hansker og drikkeflaske kan være nyttig å ha med. Vi trenger en del voksne som postmannskap. Dette fordeles ved gjennomgang av øvelsene. <ul style="list-style-type: none">✓ Gjennomgang av øvelsene, fordeling av postmannskap✓ Oppvarming✓ Laginndeling✓ Mestermøtet 2021! Lagene skal igjennom en rekke morsomme, utfordrende og spennende øvelser.

LØRDAG 18. SEPTEMBER

DEL 2 - ALLE

- Kl. 1530 ALLE møter på skistadion for rolig tur/langtur i Stavåsen. Vi legger ut på tur gruppevis. Husk klær etter vær og drikke/tursnacks.
- Kl. 1830 FELLES MIDDAG og premieutdeling for MESTERMØTET. Foreldre og søsken er velkomne til å delta. Egen invitasjon/informasjon kommer!

SØNDAG 19. SEPTEMBER

DEL 1 - ALLE

- Kl. 1000 ALLE møter på Ydalir skole. Ta med klær og utstyr for trening.
- Trening i respektive grupper
- Gruppe 1:** Trening og lek i de fine lekeapparatene rundt Ydalir skole. Ha på treningstøy og joggesko.
- Gruppe 2:** Rulleski/skileik/rullebrett/rulleskøyter på skolens område, samt trening og lek i lekeapparatene rundt skolen. De som har egne rulleski/rulleskøyter/rullebrett tar med dette. Alle må ha med egen hjelm og skisko m/ankelstøtte (dersom prøve rulleski). Klubben har 4 par rulleski til utlån.
- Gruppe 3 og Gruppe 4:** Rulleski skøyting. Teknikk, hurtighet og ferdighet. I og rundt Ydalir skole.
- Gruppe 5:** Intervall rulleski klassisk i retning av Hernes/Sørskogbygda.
- Husk hjelm og godt synlig tøy for de som skal gå på rulleski.

DEL 2 – EGEN PÅMELDING TIL DENNE ØKTE I LØPET AV LØRDAG OG SØNDAG DEL 1.

- Kl. 1400-1700. Gr. 1 – 3: Lek i svømmehallen
Gr. 4: Swim-run i svømmehallen. Tam ed badetøy og løpetøy/-sko.
- Svømming, bading og lek i Elverum svømmehall.
- Vi fordeler tiden i svømmehallen, hvem som skal når kommer vi tilbake til

Husk klær etter vær, hjelm og godt synlig tøy om du skal ut på rulleski. Drikke og tørt skift!

Vel møtt!

Sportslig hilsen trenerne ved Ulf Erik