

**Velkommen Rena leir MILJØSAMLING 13-16 år 2021 – Hedmark Skikrets LK**  
**ønsker velkommen til miljøsamling, vi lover en innholdsrik og sosial helg!**



Det er en enorm påmelding vi er rundt 100 utøvere!

Alle måltider serveres i kantinen, alle allergier er meldt inn. Frokost og lunsj er brødmatt, pålegg og drikke, alle må bidra med og rydde opp etter seg når de har spist.

Man må være frisk for og delta på samlingen.

**Trenere som deltar:**

**J/G13-J/G14:** Rune Alme, Simen Sanderlien, Verdenius/Sæther, Hilde Nystuen, Astrid Hermansen, Peder Bogsti, Kåre Martin Ellevold

**J/G15-J/G16:** Erik Kleven, Martin Nordvold, Erik Bøhleng, Andre Kvarstad

**Program for helgen**

**Fredag 22 oktober**

Innsjekk 17:30 – 18:00 Rena leir – idrettshallen

- Treningsøkt klokken 18:00 19:30 oppvarming, spenst og styrke. Vi deler gruppe opp i to da vi ikke klarer å håndtere 100 stk. inne i hallen. Gutter og jenter 13-14 kjører økt inne i hallen – gutter og jenter 15-16 kjører økt ute.

Vi rigger oss til overnatting på flatseng i idrettshallen – deler hallen jente- og gutteavdeling i to med lettvegg og dusjer i garderobene.

Klokken 20:00 Middag i kantine – lasagne

Klokken 22:00 Alle på plass på sin madrass

Klokken 22:30 STILLE

### **Lørdag 23 oktober**

Frokost klokken 08:00 – 09:00 i kantinen

- Treningsøkt nr. 1 lørdag klokken 10:00 - hardøkt løping med staver, vi deler inn gruppene og lengde på dragene.
- Gutter/jenter 13/14 år: Oppvarming, 4 min x 4 den siste draget skal gå raskets, stafett med korte drag fokus hurtighet avslutte med nedjogging og uttøying.
- Gutter/jenter 15/16 år: Oppvarming, 4 min X5-6 (KUN G16 som kjører 6 drag). Stafett med litt hurtighet, nedtrapping og uttøying.

Lunsj fra klokken 12:00-13:00 brødmatt med tilbehør i kantinen

- Treningsøkt nr.2 lørdag 14:00 – 16:00 Kompani Lauritzen lagkonkurranse. Lurt og ha på seg treningstøy som ikke er av det nyeste – vi skal bruke hinderløypa i leiren.

Vi serverer frukt og mellom barer.

Vi har leid svømmehallen fra klokken 16:00 – 18:00.

Middag klokken 19:00 i kantinen – lørdagspizza

22:30 STILLE

### **Søndag 24 oktober**

Frokost fra klokken 08:30

- Treningsøkt klokken 10:00 Rolig langtur deles opp i ulike grupper.

Lunsj fra klokken 12:00 – 12:30 brødmatt med tilbehør i kantinen

- Opprydning og avreise ca. klokken 13:00

**Utstyr:** treningsklær og sko for inne og ute, drikkebelte, korte staver, oppblåsbar madrass, sovepose/dyne, håndklær, badetøy, lue, bøff, hansker, tykk jakke, inneklær og masse godt humør! HUSK treningstøy som tåler en runde i hinderløypa, ikke noe du er redd for skal bli hull i.

Det er ingen matbutikk eller kiosk i nærheten så man må ha med seg det man trenger, vi godtar IKKE energidrikker på samling!

**Velkommen!**

Hilsen Hilde Nystuen og Astrid Hermansen - LK

Spørsmål kan rettes til [astrid.hermansen@norsk-tipping.no](mailto:astrid.hermansen@norsk-tipping.no) eller 90062048