



INVITASJON

Åpen skisamling Saariselkä 18. – 20. november

Kirkenes og omegn skiklubb sender med dette ut åpen invitasjon til å bli med på skisamling i Saariselkä 18. - 20. november

Gjennom snart 10 år har KOS hatt tradisjon for å ta med hele klubben til Saariselkä, samtidig som krets har sitt opplegg for 15 år og eldre. Dette har vært en svært populær tur som både foreldre og utøvere/barn i KOS har satt stor pris på. Etter hvert ble hele øst invitert inn og har deltatt.

KOS ønsker herved hele ski-Finnmarks 11-14 åringer velkommen til denne samlingen. Dere må selv organisere reise og opphold i egen klubb og så samarbeider vi om treningsopplegget. Under finner dere info om diverse som påmelding, overnatting mm.

KOS stiller med trenerteam, men sammen løser vi det også best. Kan noen bidra er det kjempefint om dere melder dere. En utrolig fin start på skisesongen som vi også i år håper mange vil ta del i sammen med oss. I tillegg har vi åpen familietur, med skilek for de yngste under 11 år. Se info lengre ned.

Program åpen sone/miljøsamling sone øst og vest

Sammen er vi best <3

Saariselkä 18.-20 november 2022

OBS: ENDELIG PROGRAM MED TRENINGSTIDER SENDES UT NÅR VI VET KRETS SINE TRENINGSTIDER FOR Å UNNGÅ KRASJ.

GRUPPE 1: 11-12 ÅR JENTER OG GUTTER

Dag	Tidspunkt (finsk tid)	Annen info:
Fredag	16.00:17.00	Innsjekk på hotellet
	1.ØKT 17:30-19:00	Innhold fylles ut av hovedtrener Husk staver som når til hake-parti ca og glatte ski
	19:30-21:00	Middag – bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb
	20.30	Trenermøte – Peisestue ved Restaurant
	22:30	Ro på rommene
Lørdag	07:00-09:00	Frokost
	1.ØKT 10.30-12.00	Innhold fylles ut av trenere
	12.30-13.30	Lunsj – bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb
	13.30-15.00	Angry Birds parken <small>???? ER DENNE I DRIFT?</small>

	2.ØKT 16:00-17.00	Innhold fylles ut av hovedtrener	
	17.00 ->	Basseng	
	19:00 -20:00	Middag - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb, lørdag anbefales det at alle spiser på hotellet bufe sammen eller bestiller på Raccaa ved siden av badehotellet	
	22:30	Ro på rommene	
Søndag	07:00-09:00	Frokost	
	1.-ØKT 10.00-11.30	Langtur –	
	11:30	Lunsj - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	12 →	Avreise hjem	

GRUPPE 2: 13/14 ÅR JENTER OG GUTTER

Dag	Tidspunkt (finsk tid)	Annen info	
Fredag	16.00	Innsjekk på hotellet	
	1.ØKT 11.00	Klassisk	Rolig økt, fokus på teknikk, balanse og bare få skifølelsen
	2.ØKT 17:30-19:00	Fristil	
	19:30-21:00	Middag – bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	20.30	Trenermøte – Peisestue ved Resturant badehotellet	
	22:30	Ro på rommene	
Lørdag	07:00-09:00	Frokost	
	1.ØKT 10.30-12.00	Klassisk	Rolig økt, fokus på teknikk og valg av teknikk i terrenges ulike deler
	12.30-13.30	Lunsj – bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	2.ØKT 16:00-17.30	Klassisk	Hard økt, distanse eller intervall
	17.30	Basseng for 13/14 års gjengen	
	19:30	Middag - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
22:30	Ro på rommene		
Søndag	07:00-09:00	Frokost	
	1.-ØKT 09.30-11-30	Langtur – stilart i hver gruppe avgjøres av trenerne i hver gruppe	
	11:30	Lunsj - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	12 →	Avreise hjem	

Program KOS Familie og klubbssamling 2013 og yngre

BARN FØDT 2016-2013 (Foreldre må følge med da det er vanskelig få til skilek i løypene)			
Barn i denne aldersgruppen fra andre klubber, i følge med foreldre/voksen er velkommen til å delta på KOS sitt opplegg 😊			
Trenere fra KOS: Kristine Ramberg og ??			
Fredag	16.00:17.00	Innsjekk på hotellet	
	1.Aktivitet 17:30-18.30	Innhold fylles ut av trenere	Møt med glatte ski
	19:30-21:00	Middag – bestilles og betales av den enkelte selv	
	20.30	Trenermøte – Peisestue ved Resturant	
	22:30	Ro på rommene	
Lørdag	07:00-09:00	Frokost	
	1.Aktivitet 10.45-11.45	Innhold fylles ut av trenere	Møt med glatte ski
	12.30-13.30	Lunsj – bestilles og betales av den enkelte selv	
	13.30-15.00		
	2.Aktivitet 16:00-16.45	Innhold fylles ut av trenere	Stilart avtales nærmere, elelr man velger det man ønsker 😊
	3. Aktivitet 17.00	BASSENG	VOKSEN MÅ FØLGE MED
	19:00 -20:00	Middag - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
21.30	Ro på rommene		
Søndag	07:00-09:00	Frokost	
	1Aktivitet 10.30-så lenge man ønsker	Langtur – stilart avgjøres av Marita P	
	11:30-12.30	Lunsj - bestilles og betales av den enkelte selv/eller klubb	
	12 →	Avreise hjem	

Sportslig opplegg

KOS setter opp treninger og tar hovedregi for disse, men vi ønsker at trenere fra klubber melder seg med og bidrar inn. Se plan for treninger lenger oppe i dokumentet

Opplegg knyttet til 11-12 års gruppa: Dette kan rettes til Tony Pedersen tlf: 476 59 528,

Opplegg knyttet til 13/14 års gruppa: Dette kan rettes til Hilde Michelsen tlf: 410 61 836

Jo flere trenere, dess bedre, så meld ifra om du kan bidra inn på treninger og hvilken aldersgruppe du ønsker å bidra i.

Trenere

Gruppe 1: Jenter og gutter f 2011/2012:

Hovedtrenere Tony Pedersen og Marita Pettersen (KOS), andre klubbtrenere melder seg til Tony/Marita og bidrar inn

Gruppe 2: Jenter og gutter 2009/2010:

Hovedtrenere Hilde Michelsen og Jarle Olsen (KOS), andre klubbtrenere melder seg til Hilde og kobler seg på

HUSK: Felles trenermøte i resepsjonsdelen badhotellet for hovedtrenere og klubbtrenere som melder seg

OBS: Stilart-bytte på øktene kan forekomme. Trenere må sikre at alle utøvere får beskjed dersom endring.

Lagledere- navn meldt inn slik at vi sikrer informasjonsflyt:

- IL Ilar
- IL Forsøk
- IL Polarstjernen
- Kirkenes og Omegn skiklubb
- Sandnes IL
- Båtfjord Skiklubb
- Vadsø skiklubb
- IL Nordlys
- Inarin Yritytys
- Alta IF
- Bossekp ski og skiskytterlag
- Evt andre

Utstysliste:

- 11 år og eldre anbefales 2 par ski, et par til klassisk og et par til skate, samt to par staver, til fristil og klassisk
- Under 10 år så rekker det fint med et par ski, men ta gjerne da og vask litt bort og over skien slik at de er mest mulig glatte til fristil økt (klubb tar med rengjøring til dette)
- Klær det er behagelig å trene i i forhold til tempen man kan få der borte
- Varme nok hansker/votter
- Badetøy
- Kortstokk, spill
- Og det du ellers har med tilpasset der du sover 😊

Informasjon om påmelding og bestillinger:

Du melder deg på treningssamlingen til Hilde Michelsen

Hilde Michelsen 410 61 836, eller epost: hilde.michelsen@nav.no

Fint om dere organiserer klubbvis påmelding, men vi tar selvsagt imot enkeltpåmeldinger også.

I påmeldingen ønsker vi informasjon om:

- Navn på utøvere og klubb
- Fødselsår
- Ankomsttider
- Hotell/leilighetsområde dere har bestilt er fint om man legger ved
- Bestillers rolle i klubben.
- Eventuelle trenerressurser i din klubb

Last ned påmeldingskjema her Ligger også nederst i dette dokumentet.

Kan du hjelpe til med trening setter vi pris på det. Viktig også at vi har oversikt på lagleder/kontaktpersoner for din klubb, slik at vi vet hvor info kan sendes. Dette henger sammen med at det kan bli endringer i plan som følge av kulde etc, og da må vi nå ut med endringer til alle.

Overnatting:

Det er ingen felles booking av overnatting og dette organiseres av hver enkelt klubb/deltaker. KOS gjør det slik at alle familier bestiller og dekker overnatting og bespising selv. Dersom du ikke kan reise med ditt barn avtaler vi oss imellom, og det løser seg alltid at barnet kan bli med noen andre på gruppen.

Velger man leilighet/hytte kan det bli en billigere løsning. Book i god tid. Har du spørsmål om booking/overnatting kan det rettes til Hilde Michelsen eller Tony Pedersen.

Vi anbefaler at man booker på badhotellet eller leilighet/hytte i gangavstand til badhotellet, da det blir litt sosialt møtepunkt for ungene. Dersom andre klubber vil booke felles overnatting eller booke for sine utøvere så gjør man selvfølgelig det. Du må forhøre deg med din klubb hvordan dere organiserer overnatting, egenandel etc.

Koordinering av måltider:

Vi har ingen felles bestilling av måltider, men pleier å organisere felles bespisingstider. Vi må spre oss litt utover kvelden siden vi er ganske mange, så det anbefales at man samsnakker litt. Fredag kan det være fint å booke bespising på Racca, dette er restaurant på badhotellet, eller selve hovedrestauranten på badhotellet.

Kanskje det kan løses slik at 11-12 år med følge spiser en plass til et klokkeslett, og 13-14 år med evt følge en plass til et klokkeslett. Dette vil vi se på om vi får til slik at det blir mest mulig sosialt, selv om vi bor hver for oss.



På vegne av Kirkenes og Omegn skiklubb:

Marita P, Tony P, Jarle O og Hilde M

Se påmeldingsskjemaer lenger ned i dokumentet.

Klubbens flotte sponsorer: Under finner dere også gode bilde- minner fra tidligere år, ta en titt og gled deg 😊





