

Velkommen Rena leir MILJØSAMLING 13-16 år 2022

Hedmark Skikrets LK ynskjer velkommen til miljøsamling, me lover ei innhaldsrik og sosial helg!

- Det også i år ei flott påmelding då me er kring 80 utøvarar!
- Alle måltider serverast i kantina, alle allergier er meldt inn. Frukost og lunsj er brødmatt, pålegg og drikke, alle må bidra og rydde opp etter seg når ein har ete.
- Trenarar som deltek:
Rune Alme, Jon Arne Holtet, Hilde Nystuen, Peder Bogsti, Kåre Martin Ellevold, Kristian Larsen, Kjetil Kjærnes, Martin Raknerud, Anders Nordhagen Rotneberg

Program for helga

Fredag 21 oktober

- Innsjekk 17:30 – 18:00 Rena leir
- Treningsøkt klokka 18:00 19:30 oppvarming, spenst, hurtighet og styrke ute på friidrottsbanen. Tak med korte staver.
- Me rigger oss til overnatting på flatseng i idrottshallen og dusjer deler hallen jente- og gutteavdeling i to med lettvegg og dusjer i garderobene.
- Klokka 20:00 Middag
- Klokka 22:00 Alle på plass på si madrass
- Klokka 22:30 STILLE

Laurdag 22 oktober

- Frukost 08:00 – 8:45 i kantina
- Treningsøkt nr. 1 laurdag klokka 10:00 - hardøkt løping med staver, me deler inn gruppene og lengd på draga.
- Lunsj klokka 12:00 brødmatt med tilbehør i kantina
- Treningsøkt nr.2 laurdag 14:00 – 16:00 Militær hinderløype i lag.
- Lurt og ha på seg treningstøy som ikkje er av det nyaste slaget – me skal bruke hinderløypa i leiren.
- Me serverer frukt og mellombarer
- Me har leigd symjehallen fra klokka 16:00 – 17:30
- Middag klokka 17:45-18:30 i kantina
- Klokka 22:00 Alle på plass på si madrass
- Klokka 22:30 STILLE

Sundag 23 oktober

- Frukost klokka 08:30
- Treningsøkt klokka 10:00 Rolig langtur delt i ulike grupper
- Lunsj frå klokka 12:00 brødmatt med tilbehør i kantina
- 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 innerleiken så ein må ha med seg det ein treng, me godtar IKKJE energidrikker på samling!
- Vis sundt mobilvett, det er ikkje lov å take bilete av andre på samling og leggje ut med mindre det er tydeleg avklara med trenarar/leiarar.
- Ein treng ikkje mobiltelefon med seg på trening eller ved måltider...

Velkomne !

Helsing Hilde Nystuen og Bjørn Robstad - LK

Spørsmål kan rettast til bjorn.robstad@outlook.com /99001656

eller til: hilde.nystuen@gmail.com