

TRYSIL 10.-12. NOVEMBER 2023

Velkommen alle 13-16 åringer til Miljøsamling Trysil 10 -12. november 2022! Her kommer litt praktisk info og plan for alle måltider og økter.

Fredag	
Fra kl 17:00	Innsjekking. Ta kontakt med representant fra Hedmark skikrets for å få utdelt nøkkelkort.
Kl 17:45	Felles oppmøte i resepsjonen, går felles bort til skistadion.
Kl 18:00-19:30	Årets «skiløper slipp»! Skitrening. <i>Skøyting.</i>
Kl 20:15-21:00	Middag
Kl 21:10	Kort samling – info om helga.
Kl 22:00	Gå til eget rom. Ro kl 22:30.
Lørdag	
Kl 08:30	Frokost
Kl 10:00-11:30	Skitrening. <i>Skøyting.</i>
Kl 13:30	Lunsj. <i>PS! Ta med baguett som mellommåltid mellom lunsj og middag</i>
Kl 16:00	Intervalltrening barmark. Ta med hodelykt og staver.
Kl 19:00-20:00	Bowling for 13-14 år
Kl 19:00-20:00	15-16 år: Samtale om rennforberedelser etc med Kristoffer Kvarstad
Kl 20:00-21:00	Middag
Kl 22:00	Gå til eget rom. Ro kl 22:30.
Søndag	
Kl 08:00	Frokost
Kl 09:30	Skitrening. <i>Klassisk.</i>
Kl 12:00-12:30	Utsjekk fra hotellrommet. Bagasje legges i eget oppbevaringsrom, ellers blir det helt kaos i resepsjonsområdet. (Egen ordning for 16-åringer)
Kl 12:30	Lunsj.
Kl 15:00 (antatt)	<u>16 åringer</u> : Treningsøkt med junior. Hurtighet
Kl 17:00	Siste frist utsjekk fra rommet for 16-åringer.
Kl 18:00	Middag for 16 åringer

Bassenget er åpent fra klokken 10:00-20:00 (mer info kommer fra trenerne)

Utsyr: skøyteski, klassiskski, skisko, nok treningsklær for all slags vær, korte staver til barmark + staver til skøyting og klassisk, løpe sko, innesko, badetøy, toalettsaker, fritidstøy, drikkebelte, saft til å ha på drikkebelte, mellombarer og eventuelt litt ekstra mat til mellommåltid, skismøring, hansker, buff og lue. Energidrikk er ikke lov på samlingen.

Det er viktig at alle viser respekt for hverandre og backer hverandre opp på en slik samling. Vi er på et hotell med flere andre klubber og ordinære gjester. Vi skal være høflige mot alle og vise hensyn til andre gjester, slik at alle får en fin opplevelse av sesongens første skihelg.

Følg med på YR: <https://www.yr.no/nb/v%C3%A6rvarsel/daglig-tabell/1-2293192/Norge/Innlandet/Trysil/Trysil>

Vi kommer med oppdatert info om skismøring onsdag før samling.

Velkommen til samling!

Hilsen Hilde Nystuen og Kjetil Kjærnes 90513361