

TRYSIL 8.-10. NOVEMBER 2024

Velkommen alle 13-16 åringer til Miljøsamling Trysil! Her er litt praktisk info og tidsplan.

Fredag	
Fra kl 17:00	Innsjekking. Representant fra Hedmark skikrets er i hotellresepsjonen.
Kl 17:45	Felles oppmøte i resepsjonen, går felles bort til skistadion.
Kl 18:00-1930	Årets «skiløper slipp»! Skitrening. <i>Skøyting.</i>
Kl 20:00-20:45	Middag
Kl 21:00	Kort samling – info om helga. <i>Sal: Multi 1</i>
Kl 22:00	Gå til eget rom. Ro kl 22:30. <i>Trenerne vil samle inn alle mobiltelefoner.</i>
Lørdag	
Kl 08:30	Frokost
Kl 10:00-11:30	Skitrening. <i>Skøyting.</i>
Kl 13:00	Lunsj.
Kl 16:00	Intervalltrening barmark. Ta med hodelykt og staver.
<i>Kl 17:45-18:30</i>	<i>Mulighet for yoghurt i Multihallen</i>
Kl 18:00-19:30	Bowling for 13-14 år
<i>Kl 19:00-20:00</i>	<i>15-16 år: «Kristoffers time» - Alt jeg skulle ønske jeg visste om langrenn for 10 år siden. Sal Multi 1.</i>
Kl 20:00-21:00	Middag
Kl 22:00	Gå til eget rom. Ro kl 22:30. <i>Trenerne vil samle inn alle mobiltelefoner.</i>
Søndag	
Kl 08:30	Frokost
<i>Kl 10:00-12:00</i>	<i>Skitrening. Klassisk.</i>
Kl 12:30-13:00	Utsjekk fra hotellrommet. Bagasje legges i eget oppbevaringsrom, ellers blir det helt kaos i resepsjonsområdet. (Egen ordning for 16-åringer)
Kl 13:00	Lunsj.
<i>Kl 15:30</i>	<i>16 åringer: Treningsøkt med junior.</i>
Kl 17:00	Siste frist utsjekk fra rommet for 16-åringer.
<i>Kl 17:30-18:00</i>	<i>Middag for 16 åringer</i>

Som nevnt ovenfor vil trenerne samle inn alle telefoner ved rotid på kvelden, for å bidra til at ungdommene får nok søvn på samling. Ved spesielle behov kan det gjøres særskilte avtaler direkte mellom foreldre og trenere.

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, løpesko, 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>

TRYSIL 8.-10. NOVEMBER 2024

Preparering av ski:

- Skøyteski:
Glidet og siklet.

- Klassiskski:
Det er hardt og isete i grunnsålen, og snøen er veldig grovkornet, så det er stort slitasje på smurningen. Derfor bør det være klister i bunn (og dette bør forberedes hjemme). To alternativer:
 - Alt 1. Tynt lag med isklister. Legges hjemme og herdes over natta (må stå kjølig). Dekk så dette med tørrvoks før økt. Disse skiene kan ikke oppbevares inne på hotellet over natten for da smelter isklisteret. Kan ligge ute i biler (trenere har biler med skiboks).
 - Alt 2. Spray to tynne lag med grunnklister. Herdes over natten. Dekkes så med tørrvoks før økt. Ikke like slitesterkt som alt.1, men disse skia kan oppbevares innendørs.
 - Tørrvoks til å dekke med: Swix VP45 eller VP50. Trenere kan bistå med dette i Trysil ved behov.

Velkommen til samling!

Hilsen Kjetil Kjærnes 90513361