SAMLING RENA 30.oktober-1.november 2026

Velkommen alle 13-16 åringer til Miljøsamling Barmark på Rena 30.oktober – 1.november 2026. Her kommer litt praktisk info og plan for måltider og økter.

Fredag	
Kl 17:00-17:30	Oppmøte idrettshallen ved Rena leir. Vi rigger oss til i idrettshallen.
Kl 18:00-1930	**Treningsøkt**: *Spenst, hurtighet og styrke ute*.
Kl 20:00	Middag Pizza
Ca kl 20:30	Kort samling – info om helga.
Kl 22:30	Lyset slukkes, ro i salen
Lørdag	
Kl 08:00-08:45	Frokost
Kl 10:00-11:30	**Treningsøkt**: Intervall (typ stjerne, korte intervaller)
Kl 12:00-12:45	Lunsj.
Kl 14:00	**Treningsøkt**: Hinderløype (alternativ – basis?)
Kl 16:00-17:30	Svømmehallen er åpen.
Kl 19:00	Middag Lasagne
Kl 20:00 (ca)	Sosial aktivitet: HALLOWEEN
Kl 22:30	Lyset slukkes, ro i salen
Søndag	
Kl 08:30	Frokost + rydde sammen i hallen
Kl 10:00 - 10:45	**Treningsøkt**: Jogge ned til turnhallen. Ansvarlig: Alle
Kl 11:00 – 13:00	**Treningsøkt i Rena turnhall (åpen for yngre utøvere): Ansvarlig: Johanna**
Kl 13:00	Lunsj før avreise
Kl 13:00-13:30	Hjemreise når man har pakket og ryddet

Pakkeliste/Utstyr: liggeunderlag/madrass, sovepose, håndkle, toalettsaker, nok treningsklær for all slags vær (husk innetøy til turnhallen), korte staver til barmark, løpesko, innesko, badetøy, fritidstøy, drikkebelte, saft til å ha på drikkebelte, mellombarer og eventuelt litt ekstra mat til mellommåltid, hansker, buff og lue. Kan være lurt å ha klær man ikke er så redd for til militær hinderløype. 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 besøk i en militærleir og skal behandle alle vi møter med respekt og oppføre oss ordentlig.

Velkommen til samling!

Hilsen Kjersti Holum-Jakobsen Mob. 970 38 632