

Heisan!

Litt info vedr jentesamlinga til skikrinsen og Markane IL på Ullsheim laurdag ettermiddag, kveld og natt og søndagsmorgonen! (4 og 5 januar-2020).

Reknar med å sjå dei fleste av Dykk på rennet laurdag, så dette blir moro!

PS! Ei lita oppfordring – på ski-økta laurdag ettermiddag blir det endel leikprega aktivitetar. Har du eit par skøyteski som du ikkje brukar i konkurransar / ikkje er så påpasseleg med (som med konkurranseskia dine) er det supert om du kan ta med dette paret og bruke på økta. 😊😊😊.....

Vaksne som blir med på samlinga:

Elise Skeide Bakke, Ane Brekke, Anne Marie Roset, Margunn Hjelmeset

Vedr treningsøkt laurdag ettermiddag.

Dette blir ei lett teknikk og leikeøkt. Trur nok at de skal få det moro!

Det blir naturlegvis teke hensyn til at de har gått renn tidlegare på dagen, og at mange av dåkke også skal gå sprinten på søndag.

Klede:

Det er meldt «all slags ver» på Ullsheim denne helga – hugs gode klede og godt med skifteklede – Vi skal IKKJE fryse, og vi skal IKKJE bli sjuke!!

Vedr natt til søndag:

Vi blir fleire vaksne som søv på Ullsheim – og det er alltid ein av dei vaksne som er vaken – i tilfelle noko blir vanskeleg utpå natta...berre kom ned i kafeen og slå av ein prat. (vi informerer jentene på laurdag kveld kven som sit oppe og har nattevakt.)

Telefonar / datamaskiner / nettbrett:

Alle slike «remedier» blir som vanleg samla inn på laurdag kveld – og utlevert fyrst **etter at alle er ferdige med rydding og pakking etter frukosten søndag!**

Søndag morgon:

Vi må vere ferdig rydda i kafeen til seinast klokka 10.00 (då kjem kioskpersonalet som skal jobbe under rennet søndag)

Dette må du ha med deg:

- sovepose (eller dyne) og laken – du skal få madrass til å sove på
- pute med putevar
- godt med treningsklede /vottar og hanskar / hue og buff

- superundertøy / ullundertøy
- overtrekksklede / utekle (dunjakke el likn og utebukse / god overtrekksbukse) /
- lette regnklede kan og vere lurt å ta med
- handkle
- fritidsklede
- toalettsaker
- skiutstyr (skisko, skistavar og skøyteski) – gjerne eit par litt «rufsete» skøyteski som du trygt kan bruke til leik og moro!
- kr 150.- i deltakaravgift – vi samlar dette inn ila laurdag kveld. Betal kontant, eller vipps til Margunn 41628268

Program: laurdag og søndag:

Vi skal overnatte i kafebygget på Ullsheim – dei fleste på hemsan, men det er også mogleg å få legge ei madrass nede i kafeen om ein ynskjer det!

Leiarane kjem til ta litt styring på fordeling av madrasser på hemsan – dette prøvar vi å få ordne før treningsøkt, dersom vi rekk det – om ikkje tek vi det etterpå! Men ingen får springe opp og «kapre» seg madrasser før vi har gjeve klarsignal på at det er ok å gå opp!!

Tid	Kva skjer	Kva hugse
Laurdag: Ca 16.00 (når rennet er ferdig) i kafeen på Ullsheim	Kort info om ettermiddagen Lett matserving –pølse med brød + kanelnurrar	Høyr etter når speaker (el andre) ber deltakarane på jentesamlinga møte i kafeen
16.35 / 16.45 v/ Anne Marie, Elise og Ane	Treningsøkt – gjer dåkke klar Økta varer ca 1 time/ 1t20min	Gode treningsklede Gode vottar/hanskar Buff /hue
19.00	Middag – pizza og saft!	
19.30	Rydder opp etter middagen!	
Ca klokka 20.00 - når vi er klar v/ Elise og Margunn m.fl	leikar/ konkurransar mm Ei lita økt....	Godt humør, litt konkurransand...
Når leikane /konkurransane er ferdige –	Må de finne på litt sjøve	Ta vare på kvarandre, få nye venner!
Ca 22.30	Vi gjer oss klar til legging Telefonar / datamaskiner blir samla inn	Lever data / telefon i kassa nede i kafeen (de får den att neste morgon etter frukost og rydding /pakking)

23.00	Ro i rekkene	Ta hensyn til kvarandre – det er mange som ligg på same rom og skal sove!
Søndag:		
8.00/ 8.15	Vekkjing og frukost	Ete godt til frukost – Smør dåkke ei god niste som de kan ha utover dagen!
9.30 / 9.45 MÅ vere ferdig rydda til klokka 10.00	Kafeen må vere rydda – då kjem dei som skal arrangere rennet.	De pakkar saman sakene dykkar på hemsen /loftet og gjer dåkke klar for skirenn. Hemsen / loftet blir låst under rennet – så vi må ta ut bagasjen vår Vi blir enige om kvar vi kan setje denne.

Rennstart sprint søndag klokka 12.00

Lykke til med renna! Stå på!

Det viktigaste er at du gjer så godt du kan, og at du sjølv er fornøgd. Det skal fyrst og fremst vere åntleg moro!!!