

Program familiesamling Rustad



Lørdag:

09:45 Oppmøte Rustad Hotell & Fjellstue ferdig skiftet til 1.økt.

10 - 11:30 Trening for alle grupper

12:30 - 13:30 Lunsj

16:00 – 17:30 Trening for alle grupper

18:00 - 19:00 Middag

Innsjekk vil antagelig ikke være mulig før kl. 15 på lørdag pga. fullbooket hotell. De rommene som er klare før det får vi tildelt fortløpende. Det vil være mulighet for dusjing i garderobe etter 1.økt.

Etter middag vil det bli en liten samling for foreldre med noen gruppeoppgaver i forhold til «Rent idrettslag»

Søndag:

08:00 – 10:00 Frokost

10:30 – 11:00 Aktivitet for utøvere med foreldre

11:00 – 12:00 (12:30) Trening for alle grupper. (13+ trener til ca. 12:30)

Vi ordner litt enkelt påfyll av energi før hjemreise til utøverne.

Hva slags type treningsøkt/stilart gruppene skal ha vil variere og publiseres i hver enkelt gruppe i Spond.

Pakkeliste:

- Treningsklær etter vær
- Klær til innendørs bruk/middag
- Joggesko
- Refleksvest
- Drikkebelte/drikkeflaske
- Hodelykt
- Skøyteski/skisko/staver
- Klassisk ski/skisko/staver for 13+
- Mellombarer/frukt mellom måltider
- Håndkle til dusjing mellom øktene lørdag pga. usikkert om rom er tilgjengelig
- Innesko
- Ønsker også at foreldre har med ski og utstyr til å være med på ei lita økt søndag morgen

Velkommen til samling!