

Plan for miljøsamling Sälen 20.-22. sept. 2019

Treningsgrupper

- Gruppe 1: f. 2012-2013 (6 utøvere, 2 trenere)
- Gruppe 2: f. 2010-2011 (17 utøvere, 4 trenere)
- Gruppe 3: f. 2006/2007-2009 (30-37 utøvere, 2 trenere)
- Gruppe 4: f. 2006/2005 og tidligere (20-27 utøvere, 4 trenere)

(2006-modellene velger selv om de blir med gr 3 eller gr 4 på økter)

FREDAG:

Gruppe 1-2: Ingen organisert trening, men det oppfordres til frilek, kortspill etc.

Gruppe 3: Kl. 1830 – Løpetur m/hurtighet/spenst. Ca 45-50 min. **Ansv. Johanne, Rune**

Gruppe 4: Kl. 1830 - Løpetur m/hurtighet/spenst. Ca 1 time. **Ansv. Torstein, Sæming**

Nøkler til leilighetene hentes før kl. 1900 i resepsjonen på **Experium**, Lindvallen, Sälen. Ved senere ankomst: ring Lene Faraasen på tlf. 950 77 636 fredag ettermiddag.

Lene F og Kristine G går innom leilighetene og setter opp lagene til Mestermøtet i løpet av kvelden.

LØRDAG:

Kl. 0900: ALLE møter v/lekeplassen for fotografering. De som har Strandbygda-tøy (overtrekk, luer/pannebånd) stiller opp i dette. **Ansv.: Anita**

Ca kl. 0915: Mestermøte for ALLE treningsgrupper. Hansker og drikkeflaske kan være nyttig å ha med. Vi trenger en del voksne som postmannskap. Dette fordeles ved gjennomgang av øvelsene.

*Gjennomgang av øvelsene (**ansvar: Rune, Kristine, Anders og Helge**)

*Oppvarming (**ansvar: Bjørn Erik/Terje gr 1, Trygve/Tony gr 2, Anders/Rune gr 3, Anders Hagen/Carina Sveen gr 4**)

*Laginndeling (**ansvar: Lene/Kristine**)

*Mestermøte (**ansvar: Kristine, Helge og Rune A + trenere og foreldre. Foto v/Anita**)

Ca kl. 1200: lunsj i den enkelte leilighet.

Kl. 1400: Gruppe 1-2, Kl. 1445: gr 3 rulleski skøyting/rulleskøyter. Oppmøte utenfor leilighetene. Vi finner en stor åpen plass og gir alle som har lyst anledning til å prøve rulleski/rulleskøyter. De som har egne rulleski/rulleskøyter tar med dette. Alle må ha med **egen hjelm, staver og skisko** (dersom prøve rulleski). Klubben har 4 par rulleski til utlån. Evt. annet sikkerhetsutstyr for de aller yngste dersom man har det. De mest erfarne i gr 3 går en runde i nærområdet. Økta varer ca. 1 time for gr 1 og 2, og ca. 1,5 timer for gr. 3.

Ansv: Trenerne i gr 1, 2 og 3 mfl. Fint om noen foreldre kan bidra som trafikkvakter (ta på refleksvest).

Svømmehallen: Store og små har tilgang på svømmehallen lørdag ettermiddag. Seneste ankomst i bassenget er 1800. Alle må være ute av bassenget til kl. 1830 og garderoben til 1900. Husk badebilletten, så slipper du å betale! **Ansv: foreldrene.**

Kl. 1630: Gruppe 4 trener intervall rulleski klassisk fra Sälen sentrum og opp på fjellet. Antall drag i motbakken tilpasses alder/utvikling. **Ansvar: Are**, Sæming, Svein og Helge.
Vi trenger noen ekstra sjåfører som kjører utøverne ned. De går selv opp igjen.

Kl. 1900: Felles hamburgerbuffé og premieutdeling for Mestermøte på O'Leary's i Experium.
Ansvar: Lene F og Kristine G.

SØNDAG:

Kl. 1000: ALLE møtes utenfor leilighetene klar til rolig langkjøring/fjelltur. Husk klær etter vær og drikke/tursnacks.

Gruppe 1: Fjelltur. Ca 2 timer. **Ansvar:** Terje og Bjørn Erik med støtte fra foresatte.

Gruppe 2: Fjelltur. Ca 2 timer. **Ansvar:** Trygve + andre trenere med støtte fra foresatte.

Gruppe 3: Fjelltur/løpetur. Ca 2 timer. Gruppen deles underveis. **Ansvar:** Rune + Anders R med støtte fra noen foresatte.

Gruppe 4: Rolig løpetur i fjellet. 2-3 timer. Gruppen deles i 2 eller 3. **Ansvar:** Svein, Sæming, Helge

Vask av leiligheter og utsjekk innen kl. 1800. Noen tar gjerne en tur i svømmehallen før avreise.

HUSK:

Høsten er her, så ta med tøy (luer, hansker, superundertøy, overtrekk) som er tilpasset fjellet og årstiden. Rulleski, staver, hjelm og refleksvest. Hjelm, staver og skisko også for de som ikke har egne rulleski/-skøyter, men ønsker å prøve.

Laken, pute- og dynetrekk. Håndkle. Badetøy. Toalettsaker.

Løpesko. Drikkebelte. Evt. liten sekk til fjellturen for de voksne.

Oppvaskmaskinpulver, zalo, håndsåpe, toalettpapir etc. kan mangle i leilighetene. Ta med dette eller kjøp i butikken ved behov.

Osv.....

Er det spørsmål underveis i samlingen, kan Lene Faraasen kontaktes på tlf. 950 77 636.

14.09.2019

Ulf Erik Strand
Sportslig leder Strandbygda IL