

17. - 19. JUNI 2022

SUMMER- CAMP 2022

3 days - 7 workouts

Kort informasjon, program og utstyrsliste

Nå nærmer det seg SUMMERCAMP 2022 og vi er glade oss til tre innholdsrike dager!

For dere som er påmeldt, så kan deltakeravgiften på kr 400,- vippses til Strandbygda IL #126714, husk å merke innbetalingen med deltakers navn. Deltakeravgiften dekker tre fulle dager med trening, to pizzamåltider, barer, frukt, saft, is og nytt av året - en signalfarget t-skjorte, spesiallaget til årets SUMMERCAMP!

Foto og sosiale medier - vi ønsker å ta bilder fra samlingen og legge dette ut i sosiale medier, dvs. i klubbens kanaler. Send oss en melding eller gi beskjed dersom dere ikke ønsker at deres barn skal bli tatt bilde av, så vil dette selvsagt bli hensyntatt. Følg oss på instagramkontoen @strandbygdaski her vil det bli lagt ut bilder fra samlingen, fortløpende!

På side 2 og 3 finner dere program og utstyrsliste - ta kontakt med Trygve Klingen, 907 66 785 eller Rune Alme, 924 40 509 om dere har spørsmål.

Vi ser frem til tre innholdsrike dager med mye trening og mye moro!

Hilsen og på vegne av STRANDBYGDA SKI

Trygve Klingen og Rune Alme

HILSEN OSS I STRANDBYGDA SKI

PROGRAM

FREDAG 17. JUNI

	Gruppe 4	Gruppe 3	Gruppe 2
1630 - 1900	Oppmøte Søbakken On-road/Off-road Forflyning med sykkel, løpesko, kart, med mer.		
1730 - 1900		Oppmøte Søbakken Sykle i Løvberget	Oppmøte Søbakken Sykle i Løvberget
1900 - 2000	Bading og pizza	Bading og pizza	Bading og pizza.

LØRDAG 18. JUNI

0930 - 1100	Rulleski Kortintervall og hurtighet med mer Strandbygdvegen	Rulleski Ferdighetsløype Ydalir	
1100 - 1200	Bading og lunsj	Bading og lunsj	Bading og lunsj
1200 - 1500	Mesterkompaniet	Mesterkompaniet	Mesterkompaniet
1500 - 1700	Mat, bad, hvile	Mat, bad, lek	Mat, bad, lek
1700 - 1815	Rolig jogg rundt Sagtjernet, smidighet i gymsal	Beachvolley Fotball Folkehøgskolen	Intro rulleski Søbakken skole
1845 - 2000	Pizza og premieutdeling MK	Pizza og premieutdeling MK	Pizza og premieutdeling MK

SØNDAG 19. JUNI

0930 - 1130	Sykle til Terningen Løp tekn og hurt på bane. Ballspill. Utelunsj.	Sykle til Terningen Løp tekn og hurt på bane. Ballspill. Utelunsj.	
1200 - 1330	CrossFit (på Grindalsmoen , retur Søbakken på sykkel etterpå.)	Frisbeegolf. Folkehøgskolen.	Sykle til skistadion, hinderløype, sykkel og "løp".
1400 - 1600	Mat, bad, hvile	Mat, bad, lek	Mat, bad, lek
1600 - 1730	Lagkonk "Sagtjernet Grand Prix"	Lagkonk "Sagtjernet Grand Prix"	Postløype Søbakken
1730 - 1830	Bad, rydd, IS!	Bad, rydd, IS!	Bad, rydd, IS!

UTSTYRSLISTE



HUSK Å TA MED:

- Sykkel, vi skal ut i terrenget
 - Lås til sykkelen
 - Hjelmtil både sykkel og til rulleskiøkt
 - Refleksvest/signalfarget overdel
 - Hansker til utebruk. Gamle skihansker eller enkle gumierte hansker fra f.eks Biltema.
 - Staver med rulleskipigg. Rulleskipigg må være festet riktig veg
 - Rulleski og skisko med ankelstøtte
 - Vi har noen låneski for de som trenger på gruppe 2
 - Rulleskøyter går også fint for gruppe 2
 - Vi har også noen skisko med ankelstøtte for utlån, gjelder også gruppe 2.
 - Løpesko
 - Liten sekk
 - Tørre treningsklær til skift
 - Badetøy
 - Solbriller (for rulleski og fint vær)
-
- Stor matpakke til lunsj hver dag, samt en ekstra matpakke.
 - Barer eller lignende
 - Drikkeflaske/drikkebelte/drikkesekk for de eldste som har dette

HUSKELISTE TIL FORELDRE:

- Dere som foreldre må gå igjennom utstyr på forhånd, sjekk sykler, ski og staver.
- Barna og ungdommene må ha med mobil, da vi skal bruke den på noen økter.
- Fint om de på gruppe 3 og 4 som har juniorski og skisko med ankelstøtte som de har vokst ut av, tar med dette for utlån.

I tillegg - vi supplerer barna med barer, drikke, frukt og is igjennom dagene. I tillegg har vi fire par rulleski til utlån om noen ikke har dette.