

## Plan for miljøsamling Sälen 23.-25. sept. 2022

### Treningsgrupper

- Gruppe 2: f. 2014-2015 (6 utøvere, 2 trenere)
- Gruppe 3: f. 2012-2013 (12 utøvere, 4 trenere)
- Gruppe 4: f. 2010-2011 (6 utøvere, 3 trenere)
- Gruppe 5: f. 2007-2009 (15 utøvere, 6 trenere)
- Gruppe 6: jr/sr (1 utøver, 2 trenere)

### FREDAG:

Gruppe 1-3: Ingen organisert trening, men det oppfordres til frilek, kortspill etc.

Gruppe 4: Kl. 1830 - Løpetur m/hurtighet/spenst. Ca 1 time. **Ansv. Jens Martin/Marie/Jakob**

Gruppe 5-6: Kl. 1830 - Løpetur m/hurtighet/spenst. Ca 1 time. **Ansv. Rune A. mfl.**

Lene F og Marie 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.: Lene/Ulf Erik**

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: Ulf Erik, Rune A, Anders H**)

\*Oppvarming (**ansvar: Gr 2: Lene N., gr 3: Arve mfl.**)

\*Laginndeling (**ansvar: Lene/Ulf Erik**)

\*Mestermøte (**ansvar: Ulf Erik, Rune A + trenere og foreldre. Foto v/Lene mfl.**)

Ca kl. 1200: lunsj i den enkelte leilighet.

Kl. 1400: Gruppe 2-4, 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 5 par rulleski til utlån. Evt. annet sikkerhetsutstyr for de aller yngste dersom man har det. De mest erfarne i gr 4 går en runde i nærområdet. Økta varer ca. 1 time for gr 2 og 3, og ca. 1,5 timer for gr. 4.

**Ansv:** Trenerne i gr 2-4 mfl. Fint om noen foreldre kan bidra som trafikkvakter (ta på refleksvest).

Kl. 1430: Gruppe 5 trener intervall rulleski **klassisk** fra Sälen sentrum og opp på fjellet. Antall drag i motbakken tilpasses alder/utvikling. **Ansv:** Runa A mfl..

Vi trenger noen ekstra sjåfører som kjører utøverne ned. De går selv opp igjen.

**Svømmehallen:** Store og små har tilgang på svømmehallen lørdag kl. 1530-1830. Seneste ankomst i bassenget er 1800. Alle må være ute av bassenget til kl. 1830 og garderoben til 1900. Inngang i svømmehallen betales av den enkelte. Nærmere info om betaling kommer senere. **Ansv:** foreldrene.

Kl. 1930: Premieutdeling for Mestermøte. **Ansv:** Lene F, Ulf Erik og Marie.

Kl. 2000: Felles hamburgertallerken/cheddar cheese burgermeny på Oleary`s i Experium. (Vi har forsøkt å fremskynde middagen av hensyn til de yngste barna, men dessverre ikke lyktes med dette).

## SØNDAG:

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

Gruppe 2: Fjelltur. Ca 2 timer. **Ansvar: Lene N./Ingjald** med støtte fra foresatte.

Gruppe 3: Fjelltur/løpetur. Ca 2 timer. **Ansvar: Erlend/Arve/Bjørn Erik/Ole** med støtte fra foresatte.

Gruppe 4: Rolig løpetur i fjellet. 2-3 timer. **Ansvar: Jens Martin/Marie/Jacob**

Gruppe 5: Rolig løpetur i fjellet. 2-3 timer. **Ansvar: Rune A mfl.**

Utsjekk av leiligheter i løpet av dagen/kvelden. 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. De som ønsker det kan gjerne ta med sparkesykkel til fritidsbruk.

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 matbutikken i Lindvallen ved behov.

Osv.....

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

19.09.2022

Ulf Erik Strand

Sportslig leder Strandbygda IL