

16. - 18. JUNI 2023

# SUMMER- CAMP 2023

3 days - 7 workouts

## Kort informasjon, program og utstyrsliste

Nå nærmer det seg SUMMERCAMP 2023 og vi er glade oss til tre innholdsrike dager!

For dere som er påmeldt, så kan deltakeravgiften på kr 500,- 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 helt ny Strandbygda hettegenser.

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 16. JUNI

|           | Gruppe 5<br>(2007 – 2009)                                                       | Gruppe 4<br>(2010 – 2011)                                        | Gruppe 3<br>(2012 - 2013)                           | Gruppe 2<br>(2014)                                  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1630-1900 | Oppmøte<br>Terningen<br>3000 m test<br>Orientering<br>Sykkel med<br>orientering | Oppmøte<br>Terningen<br>1500 m test<br>Sykkel med<br>orientering |                                                     |                                                     |
| 1730-1900 |                                                                                 |                                                                  | Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Sykle i <u>Løvberget</u> | Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Sykle i <u>Løvberget</u> |
| 1900-2000 | Bading og pizza                                                                 | Bading og pizza                                                  | Bading og pizza.                                    | Bading og pizza.                                    |

## LØRDAG 17. JUNI

|           | Gruppe 5                                                                    | Gruppe 4                                                                | Gruppe 3                                                                                            | Gruppe 2                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 0930-1100 | Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Rulleski klassisk<br>Hurtighet med mer<br>Hernes | Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Rulleski<br>Ferdighetsløype<br><u>Ydalir</u> | 2012 - modeller<br>Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Sykle til Terningen<br>Løp, hopp, kast og<br>lagkonk. |                                              |
| 1100-1200 | Bading og lunsj                                                             | Bading og lunsj                                                         | 2013 – modeller<br>Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Bading og lunsj                                       | Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Bading og lunsj   |
| 1200-1500 | Mesterkompaniet                                                             | Mesterkompaniet                                                         | Mesterkompaniet                                                                                     | Mesterkompaniet                              |
| 1500-1630 | Mat, bad, hvile                                                             | Mat, bad, lek                                                           | Mat, bad, lek                                                                                       | Mat, bad, lek                                |
| 1630-1815 | Vannaktivitet<br>Sagtjernet,<br>smidighet i gymsal                          | Beachvolley, Tufte<br>Fotball, frisbee<br>Folkehøgskolen                | Intro rulleski<br><u>Søbakken</u> skole                                                             | Intro rulleski <u>Ydalir</u> ,<br>sykle bort |
| 1845-2000 | Pizza og<br>premieutdeling MK                                               | Pizza og<br>premieutdeling MK                                           | Pizza og<br>premieutdeling MK                                                                       | Pizza og<br>premieutdeling MK                |

## SØNDAG 18. JUNI

|           | Gruppe 5                                                                                                         | Gruppe 4                                               | Gruppe 3                                                             | Gruppe 2                                                           |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 0900-1130 | Oppmøte<br>svømmehallen<br><u>Firathlon</u><br>250 m svøm, 2,5<br>km løp, 5,5 km<br>sykkel og 3,1 km<br>rulleski | Oppmøte<br>svømmehallen<br><u>Swimrun</u><br>Svøm, løp |                                                                      |                                                                    |
| 1030-1130 |                                                                                                                  |                                                        | 2012 – modeller<br>Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Rulleski <u>Ydalir</u> | 2013 – 2014<br>Oppmøte <u>Søbakken</u><br>Rulleski <u>Søbakken</u> |
| 1130-1330 | IS og lunsj                                                                                                      | IS og lunsj                                            | IS og lunsj                                                          | Is og lunsj                                                        |
| 1330-1600 | Lagkonk Sagtjernet<br>Grand Prix                                                                                 | Lagkonk Sagtjernet<br>Grand Prix                       | Postløype<br><u>Søbakken</u>                                         | Postløype<br><u>Søbakken</u>                                       |
| 1600-1700 | Bad, rydd, IS!                                                                                                   | Bad, rydd, IS!                                         | Bad, rydd, IS!                                                       | Bad, rydd, IS!                                                     |

# UTSTYRSLISTE

## HUSK Å TA MED:

- Sykkel, vi skal ut i terrenget og benytte sykkel til å bevege oss mellom arenaer
- Lås til sykkelen
- Hjelmer til både sykkel og til rulleskiøker
- Refleksvest/signalfarget overdel, bruk gjerne tidligere SUMMERCAMP t-skjorter
- Hansker til rulleski
- Staver med rulleskipigg for alle født 2012 og eldre. Rulleskipigg må være festet riktig veg og ta gjerne med ett ekstra sett med rulleskipigg.
- Rulleski
  - Vi har 20 par lånerulleski for de som trenger på gruppe 2 og 3
- Kombisko eller skøyteskisko
- Løpesko
- Liten sekk
- Ikea bag eller tilsvarende for gruppe 5
- Tørre treningsklær til skift
- Badetøy
- Svømmebriller for gruppene 4 og 5 for de som har dette
- Solbriller (for rulleski og fint vær)
- Solkrem



- Stor matpakke til lunsj hver dag, samt en ekstra matpakke.
- Drikkeflaske, samt drikkebelte/drikkesekk for de eldste som har dette

## TIL FORELDRE:

- Dere som foreldre må gå igjennom utstyr på forhånd, sjekk sykler, ski og staver.

**I tillegg** - vi supplerer barna med barer, drikke, frukt og is igjennom dagene.