

STRANDBYGDA SKI MILJØSAMLING 2023

Sälen 22. – 24. september

- INFORMASJON – PROGRAM – LEILIGHETSFORDELING -



INFORMASJON FØR AVREISE



Nå nærmer vi oss årets MILJØSAMLING i [SÄLEN, LINDVALLEN](#). Vi er 108 utøvere, foreldre og søsken som setter kursen mot Sverige førstkommande fredag!

KORT HUSKELISTE:

- Nøkler hentes ved Check – in 2. Det er langs vegen etter at du har tatt av mot Vasabyen og Vintergatan. I oversikten over hvor du skal bo, har vi lagt inn koden for å hente ut nøkkelen til deres leilighet, samt hvilken boks nøkkelen ligger i. Se områdekartet det er lenket til i punktet under.
- Vi skal bo i Vintergatan og i Vasabyen, det er to parallelle gater, se [OMRÅDEKART LINDVALLEN](#) Vi kan ha leilighetene så lenge vi vil på søndag, det vil si at alle kan dusje, spise og nyte dagen, også søndag etter tur/fjelltur/langtur. Sluttvask er inkludert, det eneste vi må gjøre før avreise er å tømme søppel og sette på oppvaskmaskinen.
- Gruppe 4 og 5, det vil si de som er født i 2012 og tidligere, har første treningsøkt fredag kl. 1830, mens for gruppene 1 – 3 er det ingen organisert trening fredag kveld.
- Det er dyner og puter i leilighetene, men man må ta med pute-, dynetrekk og laken selv, samt håndklær. Det er dobbeltsenger og brede underkøyer, så ta med store nok laken. Det skal være oppvaskmiddel i leilighetene, men ta med håndsåpe og toalettpapir, som det sjelden er i leilighetene. Ønsker man servietter og annet «stæsj» må det også medbringes. I tillegg til alt av treningstøy etc. Se tips nederst i programmet.
- Strandbygda spanderer felles lunsj lørdag kl. 12 – 13. Her serveres det pasta og flåskfilet. Utover dette må hver enkelt ordne mat selv. Allergier og annet er det meldt fra om til restauranten. Middag fredag og lørdag ordnes i den enkelte leilighet og er det behov for menyforslag har vi lange tradisjoner for taco fredag og hamburgere lørdag når vi er på samlingen i Sälen 😊
- Det er matbutikk, i gåavstand fra leilighetene, men den ligger nå ved bensinstasjon ved innkjøring til området og ikke ved resepsjon som tidligere. Åpen alle dager kl. 07 - 22. 5 – 10 min gåavstand.
- I ungdomssleilighetene ønsker vi at ungdommene lager mat og spiser sammen med de man bor med. Vi har utpekt en hussjef i ungdomssleilighetene. Helle Nordhagen Rotneberg og Sanna Kaldbakken er hussjefer og hovedansvarlige for jenteleiligheten og Peder Hagen har tilsvarende ansvar for gutteleiligheten. De oppretter en snapgruppe hvor de avtaler hva den enkelte skal ha med til felles middag, fredag og lørdag kveld. Frokost og lunsj kan den enkelte ordne selv.
- Vi har også lagt opp til en tur i bassenget i Experium, for gruppe 1 – 3 med småsøsken har vi tid på lørdag og for gruppene 4 – 5 på søndag fra kl. 1130 og utover. Det er «slot – tider» i svømmehallene for så store grupper. Billetter og ytterligere informasjon om dette gis i Sälen. Men husk badetøy for de som ønsker å bade. All bading i Experium må følges opp og med av foreldre.

- Det er kr 750,- per medlem for deltakelse på samlingen, ikke medlem betaler kr 1050. Innbetaling skjer via VIPPS. Benytt qr – koden, eller du kan søke på Strandbygda IL i VIPPS, der finner du Miljøsamling 2023 og utfør betalingen.

Husk å notere navnet på familien/personene betalingen gjelder for. Trenere skal ikke betale, klubben dekker oppholdet for våre trenere.



KLUBBSHOP:

Vi oppfordrer alle til å sjekke status på klubbtøyet før avreise. Fint om klubbtøy som kan selges videre også tas med til Sälen, slik at andre kan prøve og evt overta dette tøyet der. Klubben vil også ta med noe klubbtøy (hodeplagg og noen hettegensere) som selges.

Hodeplagg og gensere selges fredag og lørdag, mens brukte klær avtales innbyrdes – bruk gjerne FB gruppen vår, Strandbygda kjøp og salg!

PROGRAM:

Vedlagt er PROGRAMMET for samlinga, samt leilighetsfordelingen!

Ta gjerne kontakt med meg på tlf.: +47 950 77 636 om dere har spørsmål i forkant eller underveis i samlingen!

KONTAKTPERSONER SAMLINGEN:

Leder: Lene Faraasen, mobil 950 77 636

Sportslig leder: Ulf Erik Strand, mobil 414 43 651

Trenerne på gruppe 1 – 5!

Velkommen til en aktiv og sosial helg i Sälen!!

Hilsen
styret og trenere v/Lene F.

PROGRAM MILJØSAMLING



TRENINGSGRUPPER:

- Gruppe 1: f. 2017
- Gruppe 2: f. 2015-2016
- Gruppe 3: f. 2013-2014
- Gruppe 4: f. 2010-2012
- Gruppe 5: f. 2007-2009
- Gruppe 6: jr/sr

PROGRAM - FREDAG:

- Gruppe 1, 2 og 3: kl. 1830 - De som har kommet til Sälen møtes ved lekeplassen.
- Gruppe 4 og 5: kl. 1830 - Løpetur m/hurtighet/spenst. Ca 1 time.

Lene og Marie går innom samtlige leiligheter med badebilletter, informasjon og setter opp lagene til Mestermøtet i løpet av kvelden.

PROGRAM - LØRDAG:

- Alle: kl. 0900 - alle møter v/lekeplassen for fotografering. De som har har Strandbygda-tøy (overtrekk, luer/pannebånd) stiller opp i dette (ansvar Lene/Ulf Erik)

kl. 0915 - MESTERMØTET 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/Simen)
- * Oppvarming 15 min (ansvar: trenerne)
- * Laginndeling (ansvar: Lene/Ulf Erik)
- * Mestermøte (ansvar: Ulf Erik + trenere/foresatte/Aurora)

- Alle: kl. 1200 - felles svensk lunsj i Lodgebaren. (ansvar: Marie, Lene mfl.)
Vi anbefaler alle å minimum skifte til tørt/rent tøy før lunsj, da det er viktig for å holde seg friske!

- Gruppe 1, 2 og 3 kl. 1400 - rulleski skøyting. Oppmøte utenfor leilighetene. Vi går til en stor åpen plass og gir alle som muligheten til å prøve rulleski. De som har egne rulleski/rulleskøyter tar med dette. Alle må ha med **egen hjelm, staver og skisko**. Klubben har mange par rulleski til utlån. Økta varer ca. 1 time

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

- Gruppe 4 kl. 1500 - rulleski skøyting. Oppmøte utenfor leilighetene. Skiferdighet/intervall. Ca. 1,5 time. Ansvar: trenere grupe 4
- Gruppe 5 kl. 1600 - trener intervall rulleski klassisk fra Sälen sentrum og opp på fjellet. Antall drag i motbakken tilpasses alder/utvikling. 6-8x4 min, 1 min pauser. Ansvar: trenere gruppe 5
- Vi trenger noen trolig ekstra sjåførere som kjører utøverne ned. De går selv opp igjen.
- Svømmehallen:** Vi har noe begrenset tilgang i svømmehallen lørdag kl. 1600 - 1900, men gr 1 - 3, samt småsøsken, prioriteres i svømmehallen denne dagen. **Ansvar: foreldrene.**
- Alle kl. 1930 - : Premieutdeling i Lodgebaren for Mestermøte. Sted avklares. Ansvar: Lene/Marie/Ulf Erik

PROGRAM SØNDAG:

- Gruppe 5 og 6 kl. 0900 - rolig løpetur i fjellet, ca 3 timer. Husk klær etter vær og drikke/tursnacks. Ansvar: Trenerne
- Gruppe 1 – 4 kl. 1000 – gruppene 1- 4 møtes utenfor leilighetene klar til rolig langkjøring/fjelltur. Husk klær etter vær og drikke/tursnacks.
- Gruppe 1 og 2: Fjelltur. Ca 2 timer. Ansvar: Trenerne med støtte fra foresatte. Vi benytter heisen opp til toppen.
- Gruppe 3: Fjelltur/løpetur. Ca 2 timer. Ansvar: Trenerne med støtte fra foresatte. Vi benytter heisen opp til toppen.
- Gruppe 4: Rolig løpetur i fjellet. 2-3 timer. Ansvar: Trenerne
- Svømmehallen:** Vi har noe begrenset tilgang i svømmehallen lørdag, men gr 4-5, prioriteres i svømmehallen på søndag, kl. 1130 - 1430. **Ansvar: foreldrene.**

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. De som ønsker det kan gjerne ta med sparkesykkel til fritidsbruk. Løpesko. Drikkebelte. Evt. liten sekk til fjellturen for de voksne osv.

Ulf Erik Strand/sportslig leder

LEILIGHETSFORDELING

STRANDBYGDA SKI



Alle leiligheter henter nøkler på Check-in 2, box A,B og C

	Etternavn	Fornavn	Fødselsår	Nøkkelboks	Leilighet
1	Faraasen	Lene			723Ö
2	Alme	Rune		Vintergatan	723Ö
73	Strand	Ulf Erik		Kode: 178837#	723Ö
108	Strand	Aurora Gaarder		(box a)	723Ö
51	Klingen	Trygve			723Ö
49	Sætre	Anders			723Ö
93	Skoglund	Øyvind			743Ö
94	Midtsundstad	Guri Elisabeth		Vintergatan	743Ö
95	Midtsundstad	Othilie Skoglund	2012	Kode: 185137#	743Ö
96	Midtsundstad	Olav Skoglund	2015	(box b)	743Ö
36	Grøtting	Elin			743Ö
37	Finstad	Kjetil			743Ö
38	Finstad	Martine	2012		743Ö
39	Finstad	Milla	2014		743Ö
57	Nylund	Elias Rønningen	2014		718U
58	Nylund	Ulrik Rønningen	2017	Vintergatan	718U
59	Nylund	Vetle Rønningen	2020	Kode: 320041#	718U
60	Rønningen	Thomas		(box a)	718U
61	Nylund	Lene			718U
104	Sund	Erlend Øverby			818
105	Sund	Hanne Øverby		Vasabyen	818
106	Sund	Leah Øverby	2014	Kode: 719651#	818
107	Sund	Sander Øverby	2012	(box c)	818
8	Engehaugen	Simon Sjølie	2012		718Ö
9	Engehaugen	Oscar Sjølie	2012	Vintergatan	718Ö
10	Engehaugen	Magnus		Kode: 454975	718Ö
11	Engehaugen	Håkon	2018	(box a)	718Ö
12	Sjølie	Liv			718Ö
13	Fatland	Åshild			736U
14	Øvrebø	Vilja Fatland	2016	Vintergatan	736U
15	Øvrebø	Ylva Fatland	2014	Kode: 303091#	736U
28	Evenstad	Ole Andreas Rødsjø		(box a)	736U
29	Evenstand	Emma			736U
30	Evenstad	Ingrid Rødsjø	2014		736U
31	Evenstad	Filip Rødsjø	2016		736U
32	Evenstad	Tiril Rødsjø	2019		736U
97	Kvissel	Lars			722U
98	Kvissel	Ina		Vintergatan	722U
99	Grinaker	Mia	2012	Kode: 016227#	722U
100	Kvissel	Thea	2017	(box a)	722U
101	Kvissel	Hedda	2019		722U

102	Kvissel	Tiril	2019		722U
3	Alme	Hedda Faraasen	2008		732Ö
6	Låte	Astrid	2009	Vintergatan	732Ö
7	Låte	Ingeborg	2011	Kode: 436420#	732Ö
21	Storsveen	Emilie H.	2009	(box a)	732Ö
33	Kvello	Ingunn	2007		732Ö
42	Kalbakken	Sanne Lilleøkseth	2009		732Ö
48	Samuelsen	Emilie Herberg	2009		732Ö
56	Rotneberg	Helle Nordhagen	2009		732Ö
69	Sanderlien	Sara	2009		732Ö
76	Grønkilen	Thea Madelen	2011		732Ö
16	Hagen	Peder	2008		730Ö
50	Sætre	Ferdinand	2009	Vintergatan	730Ö
52	Klingen	Emil	2008	Kode: 743025#	730Ö
68	Lindbakken	Henrik	2008	(box b)	730Ö
103	Lessing	Matteo	2008		730Ö
44	Joramo	Eirik			734U
45	Joramo-Forsberg	Kevin	2013	Vintergatan	734U
46	Joramo-Forsberg	Emely Victoria	2018	Kode: 141981#	734U
62	Gjermundshaug	Arve		(box a)	734U
63	Gjermundshaug	Håkon	2013		734U
64	Gjermundshaug	Georg	2013		734U
72	Aasvik	Jonathan Rennemo	2013		734U
81	Knashaug	Liam Nystuen	2013		734U
70	Sanderlien	Max	2014		735
71	Sanderlien	Simen		Vintergatan	735
54	Huseby	Victor N.	2014	Kode: 439946#	735
55	Rotneberg	Anders Nordhagen		(box a)	735
65	Lindbakken	Jens Martin			735
66	Lindbakken	Ingrid Vestby			735
53	Krogsæther	Simen	2011		735
67	Lindbakken	Halvor	2012		735
82	Reinås	Tor Erik			741U
83	Kvale	Vilde		Vintergatan	741U
84	Reinås-Kvale	Tora	2016	Kode: 164167#	741U
85	Reinås-Kvale	Iver	2019	(box b)	741U
74	Grønkilen	Tom Erik			741U
75	Grønkilen	Emilie	2016		741U
86	Sørby	Espen			817Ö
87	Severinsson	Sara		Vasabyen	817Ö
88	Sørby	Kaspar Severinsson	2010	Kode: 445895#	817Ö
89	Sørby	Miranda M. Severinsson	2012	(box c)	817Ö
4	Låte	Marie Boman			817Ö
5	Låte	Jacob			817Ö
77	Jordet	Kjetil			724U
78	Jordet	Oskar Torgerstuen	2015	Vintergatan	724U
79	Jordet	Peter Torgerstuen	2017	Kode: 957738#	724U
80	Torgerstuen	Gro		(box a)	724U

90	Bø	Askild			724U
91	Bø	Jens Norberg-Schulz	2017		724U
92	Bø	Hedvig Norgberg-Schulz	2014		724U
24	Karlsen	Mathias Andersen	2014		817U
25	Karlsen	Didrik Andersen	2012	Vasabyen	817U
26	Andersen	Trude		Kode: 743543#	817U
27	Karlsen	Børre		(box c)	817U
17	Lunde	Ingrid Marie	2011		822
18	Lunde	Ludvig Nicolai	2014	Vasabyen	822
19	Lunde	Lisa		Kode: 845892#	822
20	Lunde	Ole Arthur		(box c)	822
34	Kvello	Sondre	2013		822
35	Kvello	Cecilie S.			822
40	Lilleøkseth	Bjørn Erik			723U
41	Kalbakken	Marianne		Vintergatan	723U
43	Lilleøkseth-Kalbakken	Emillie	2012	Kode: 144277#	723U
22	Storsveen	Kjetil		(box a)	723U
23	Hellebekken	Åse Torill			723U
47	Herberg	Ingvild			723U