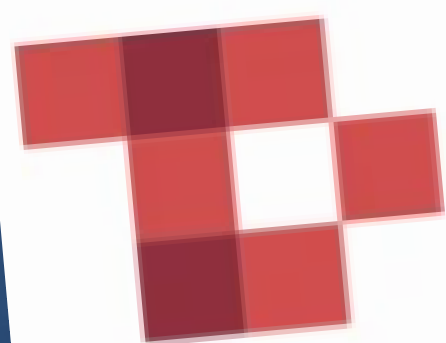




**Tolga-Os
Sparebank**

SUMMER-

CAMP

19.-21. JUNI
2026

3 days - plenty of workouts

Invitasjon, påmelding, program mm

Treningssamling i Elverum for skiløpere født 2007 - 2018. Samlingen er åpen for store og små skiløpere fra Strandbygda og alle våre naboklubber!

Deltakeravgift kr 500,- for hele samlingen, i deltakeravgiften ligger tre dager med trening, tre middager, hvorav ett pizzamåltid og to middag hvor vi griller. Barer, frukt, saft, is og Strandbygdas nye t-skjorte. Påmelding innen 3. juni (gjærne før), skal sendes på e-post til Rune Alme (run.alme@gmail.com) og må inneholde:

- Fornavn og etternavn på utøver
- Fødselsår
- Mobilnummer til foresatte/kontaktperson
- Størrelse på t-skjorte (fra 116 og opp til xxl)

Påmeldingen er ikke gyldig før deltakeravgiften er betalt per vipps til Strandbygda IL #126714. Husk å merke innbetalingen med deltakers navn.

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!

BLI MED - DETTE BLIR KANONBRA!

Hilsen og på vegne av STRANDBYGDA SKI
Trygve Klingen (mobil 90766785) og Rune Alme (mobil 92440509)



PROGRAM

FREDAG 19. JUNI

Gruppe 5 (2007 - 2009)	Gruppe 4 (2010 - 2013)	Gruppe 3 (2014 - 2015)	Gruppe 2 (2016 - 2018)
Kl. 1530 Oppmøte Ydalir	Kl. 1530 Oppmøte Ydalir	Kl. 1700 Oppmøte Ydalir	Kl. 1700 Oppmøte Ydalir
Kl. 1600 - 1730 Rulleski hurtighet og skilek. Skate	Kl. 1600 - 1730 Rulleski hurtighet og skilek. Skate		
Kl. 1730 - 1900 Instruktører	Kl. 1800 - 1900 Foredrag	Kl. 1730 - 1900 Postløype med rulleski	Kl. 1730 - 1900 Postløype med rulleski
Pizza kl. 1915			

LØRDAG 20. JUNI

Kl. 0900 Oppmøte Ydalir	Kl. 0930 Oppmøte Ydalir	Kl. 1000 Oppmøte Ydalir	Kl. 1100 Oppmøte Ydalir
Kl. 0930 - 1330 Rolig kombi langtur med fokus næringsinntak, rulleski begge stilarter og løp	Kl 1000 - 1330 Kombi backyard 7 x 30 min. Løp, sykkel og rulleski	Kl 1030 - 1300 Motbakkeløp og noe attåt	Kl 1130 - 1300 Sykkelpark
		Kl 1400 - 1500 Ballspill med rulleski	Kl 1400 - 1500 Ballspill/ bading
Kl. 1530 - 1800 Mesterkompaniet, avreise fra Ydalir			
Felles grilling kl. 1830			

SØNDAG 21. JUNI

Kl. 0930 Oppmøte Ydalir	Kl. 0930 Oppmøte Ydalir	Kl. 0930 Oppmøte Ydalir	Kl. 0930 Oppmøte Ydalir
Kl 1000 - 1130 4-athlon	Kl 1000 - 1130 4-athlon	Kl 1015 - 1130 3-athlon	Kl. 1015 - 1130 Swimrun/ bading
Kl. 1300 - 1400 Rulleskilek med gruppe 2 og 3	Kl 1300 - 1500 Leiret Grand Prix Light	Kl. 1300 - 1400 Rulleskilek med gruppe 5	Kl. 1300 - 1400 Rulleskilek med gruppe 5
Kl. 1400 - 1700 Leiret Grand Prix	Kl. 1530-1700 Postløype kapteiner	Kl. 1530 - 1700 Postløype	Kl. 1530 - 1700 Postløype
Felles grilling og sommeravslutning for alle kl. 1700			

UTSTYRSLISTE

HUSK Å TA MED:

- Sykkel, vi skal ut i terrenget og benytte sykkel til å bevege oss mellom arenaer
- Lås til sykkelen
- Hjelme til både sykkel og til rulleskiøker
- Hansker til rulleski
- Staver med rulleskipigg for gruppene 3, 4 og 5. Rulleskipigg må være festet riktig veg.
- Rulleski
 - Vi har 20 par lånerulleski skate for de som trenger på gruppene 2 og 3
- Kombisko eller skøyteskisko
- Løpesko
- Liten sekk
- Ikea bag eller tilsvarende for gruppe 4 og 5
- Tørre treningsklær til skift
- Badetøy
- Svømmebriller for de som har dette
- Solbriller (for rulleski og fint vær)
- Solkrem
- Stor matpakke til lunsj hver dag, samt en ekstra matpakke
- Drikkeflaske og drikkebelte/drikkesekk

TIL FORELDRE - dere må gå igjennom utstyret på forhånd, sjekk sykler, ski og staver.

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

HILSEN OSS I STRANDBYGDA SKI

