

Miljøsamling Skeikampen - Hamar Skiklubb - 25 – 27 nov 2016



Vi ønsker alle deltakere hjertelig velkommen til årets miljøsamling på skeikampen. Det er i år gode snøforhold og mange gode preparerte løyper. Dette gleder vi oss til☺

Vi har i år satt av litt tid til et enkelt « smørekurs» og «teknikk-kurs» mens barna trener, for de foreldre som ønsker litt enkel innføring i smøring av ski og klassisk stil langrenn (påmelding vil skje når vi ankommer Skeikampen)

Ellers kan det være greit å merke seg tidspunktene som er satt opp nedenfor☺

PROGRAM:

Torsdag 24.november

Det er noen få deltakere som reiser opp torsdag. For disse er det felles middag

Kl.18.30 – 19.30

Fredag 25. november

Hver enkelt velger tidspunkt for avreise

(Kl. 07.30 – 0830)

(Frokost)

(Kl.1200 – 1300)

(Lunsj)

Kl. 1900 - 2000

Middag

Kl. 2000 – 2030

Trenersamling

Lørdag 26. november

Kl. 0730 – 0830	Frokost
Kl. 0845 - 1145	Gruppevis treningsøkt
Kl. 1200 – 1300	Lunsj
Kl. 1345 – 1545	Gruppevis treningsøkt
Kl.1400 – 1500	«Teknikk-kurs basis klassisk» - for foreldre
Kl.1600 – 1700	Mellommåltid (korn blanding/ yoghurt)
Kl.1630 – 1700	Hver treningsgruppe møtes i matsalen
Kl.1830 – 1930	Sosial samling
Kl.2000 - 2100	Middag

Søndag 27. november

Kl. 0730 – 0830	Frokost
Kl. 0900 – 1130	Gruppevis treningsøkt
Kl. 0930 - 10.30	«Smøre kurs – nybegynnere» for foreldre
Kl. 1200 – 1300	Lunsj
Kl. 1300 –	Avreise

Ordensregel: Ro senest klokken 2300

Sikkerhetsregel: Adgang til svømmebasseng KUN MED VOKSEN BADEVAKT TILSTEDE (foreldre)

Vel møtt☺

Med skihilsen fra Hamar Skiklubb