

Miljøsamling Skeikampen - Hamar Skiklubb – 24. – 26. nov 2017



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 skal i år bo på Thon Skeikampen Hotell. Hotellet ligger sør for Skitrekket, ikke langt fra matbutikken.



Vi har i år også 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. For å vite hvor mange som er interessert i dette ber vi om påmelding til 95777805 med navn og merk meldingen med SMØREKURS eller TEKNIKKKURS innen fredag 24.11 kl 18.00.

Når det gjelder bading er det verdt å merke seg at hotellet har et SPA-anlegg. Vi har ikke selv vært å sett dette men har fått melding fra hotellet om at barn kan benytte det sammen med voksne.

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

Vel møtt☺

Med skihilsen fra Hamar Skiklubb

PROGRAM:

Onsdag 22. og Torsdag 23.november

Det er noen deltakere som reiser opp onsdag eller torsdag. Juniorene har eget program fra onsdag. For andre vil det ikke legges program før fredag

Fredag 24. november

Hver enkelt velger tidspunkt for avreise fra Hamar området og ankomst Skeikampen.

De ulike aldersgruppene gjennomfører evt trening tilpasset gruppa. Dere vil få beskjed om dette fra hver gruppe.

Kl. 1800 - 1900

Middag

Kl. 1900 – 2000

Trenersamling gruppevis yngres (etter behov)

Lørdag 25. november

Kl. 0700 – 0830

Frokost

Kl. 0830 - 1130

Gruppevis treningsøkt (tidspunkt kan tilpasses hver gruppe)

Kl. 1030 - 1130

«Smøre kurs – nybegynnere» for foreldre

Kl. 1200 – 1300

Lunsj

Kl. 1330 – 1630

Gruppevis treningsøkt (tidspunkt kan tilpasses hver gruppe)

Kl.1400 – 1500

«Teknikk-kurs klassisk basis» - for foreldre

Kl.1600 – 1700

Mellommåltid (korn blanding/ yoghurt) (YNGRES)

Kl.1630 – 1700

Hver treningsgruppe møtes i matsalen

Kl.1800 - 1900

Middag

Kl.1900 – 2000

Sosial samling i konferansesalen

Kl.2100 – 21.30

Kveldsmat (JUNIOR/SENIOR)

Søndag 27. november

Kl. 0730 – 0830

Frokost

Kl. 0900 – 1130

Gruppevis treningsøkt

Kl. 1200 – 1300

Lunsj

Kl. 1300 –

Avreise

Ordensregel: Ro senest klokken 2300

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