

## Miljøsamling Skeikampen - Hamar Skiklubb – 7. – 9. des 2018



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

Vi skal som i fjor bo på Thon Hotel Skeikampen. Hotellet ligger sør for skitrekket, ikke langt fra Jokerbutikken. <https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/skeikampen/thon-hotel-skeikampen/>



Vi har også 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. For å vite hvor mange som er interessert i dette ber vi om påmelding til 95777805 med navn og merk meldingen med SMØREKURS eller TEKNIKKURS innen fredag 7.12 kl 18.00

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

## PROGRAM:

### Fredag 7. desember

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. 18:00 – 20:00**

**Middag**

Kl. 19:30 – 20:30

Trenersamling gruppevis yngres (etter behov)

### Lørdag 8. desember

**Kl. 07:30 – 08:30**

**Frokost**

Kl. 08:45 – 11:45

Gruppevis treningsøkt (tidspunkt kan tilpasses hver gruppe)

Kl. 11:00 – 12:00

«Smøre kurs – nybegynnere» for foreldre

**Kl. 12:00 – 13:00**

**Lunsj**

Kl. 13:45 – 15:45

Gruppevis treningsøkt (tidspunkt kan tilpasses hver gruppe)

Kl. 14:00 – 15:00

«Teknikk-kurs klassisk - basis» - for foreldre

**Kl. 16:00 – 17:00**

**Mellommåltid (kornblanding/ yoghurt)**

Kl. 16:30 – 17:00

Hver treningsgruppe møtes i matsalen

**Kl. 18:00 – 19:00**

**Middag**

Kl. 19:00 – 20:00

Sosial samling i konferansesalen

### Søndag 9. desember

**Kl. 07:30 – 08:30**

**Frokost**

Kl. 09:00 – 11:30

Gruppevis treningsøkt

**Kl. 12:30 – 13:30**

**Lunsj**

Kl. 13:30 –

Avreise

**Ordensregel:** Ro senest klokken 2300

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

**Vel møtt☺**

**Med skihilsen fra Hamar Skiklubb**