

Miljøsamling Skeikampen - Hamar Skiklubb – 22.-24. november 2019



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 Thomas Linholt på 41338062 med navn og merk meldingen med SMØREKURS eller TEKNIKKURS innen fredag 22.11 kl 18.00

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

PROGRAM:

Fredag 22. 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. 18:00 – 20:00

Middag

Kl. 19:30 – 20:30

Trenersamling gruppevis yngres (etter behov)

Lørdag 23. november

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. 12:30 – 13:30

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. 17:30 – 18:00

Hver treningsgruppe egen samling etter avtale

Kl. 18:00 – 19:00

Middag

Kl. 19:00 – 20:00

Sosial samling i konferansesalen

Søndag 24. november

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