

Treningshelg for alle utøvere i Oddersjaa.



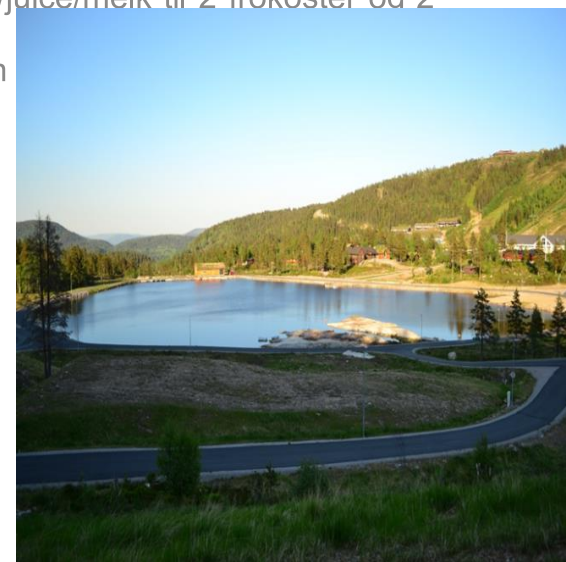
(også jr. og sr.)

Gautefall /Fjelltun leirsted
20.-22. september 2013.

Påmelding innen 15. august
til oddersjaapaamelding@gmail.com

Foresatte som skal være
med må også melde seg på.

- Transport med felles buss,- også for foresatte.
 - Foresatte og utøvere blir tildelt praktiske oppgaver de har ansvar for i løpet av helga. Fordeling av oppgaver skjer etter påmelding.
 - Treningsopplegget fastsettes mer detaljert etter påmelding
 - Alle tar med snacks/brus (det de ønsker, max. kr. 40,-) til lørdag, samt brødmat/pålegg/juice/melk til 2 frokoster og 2 lunsj, som oppbevares felles og serveres på felles buffet.
 - Overnatting i ulike enheter med flersengsrom. Komiteen fordeler personer/ rom etter påmelding.
 - Frivold, Bama og Tine sponser/bidrar med baguetter, pølser, frukt og Yt.
 - Ta med tøfler/ innesko og sengetøy: sovepose eller dyne, pute, laken.
 - Dusj har polletter som kjøpes for kr. 5,-
 - Pris: Ca. kr. 550,- pr. pers, også for foresatte (forbehold om endringer)
- Dette inkl. transport i buss, overnatting, baguett, middag på lørdag, utvask og trening.



Tentativt program

• Fredag 20. september:

Kl. 17.00:	Avgang fra parkeringsplass v. Katta/Gimle med buss og privatbiler. De som sitter i buss på veien opp, sitter i privatbiler på vei hjem.	
Fram til kl. 20.00:	Innsjekk	Utøver/Foresatte ansvar :
19.30:	Serveres ferdig smurte baguetter	Utøver/Foresatte ansvar:
20.00:	Leker og sosiale aktiviteter for de født i 2002 og senere De som er født 2001 og tidligere: faglig foredrag eller treningsopplegg	Foresatte ansvar: Trener ansvar:
Ca. 23.30:	Ro på rommene	

• Lørdag 21. september:

08.30:	Frokost	Utøver/Foresatte ansvar:
09.30 – 11.30:	Teknisk økt. Gruppene inndeles etter alder og trenere.	Trener ansvar:
11.30 – 12.30:	Enkel lunsj på banen eller på leirstedet.	Foresatte ansvar:
13.00 – 15.30:	Rigging, oppvarming, gjennomføring av klubb mesterskap- friteknikk: Tidtaking:	Trener/ Foresatte ansvar: Foresatte ansvar:
Samme tid:	Evt. kurs for foreldre som ønsker å bidra som foreldrehjelpere ift. de yngste	Ansvar:
16.30 – 18.00:	Ferdig middag serveres av leirstedet	
18.30- 20.00:	Lagaktivitet på standplass, felles/gruppe	Trener ansvar:
20.30:	Serveres pølser	Foresatte ansvar:
Ca. 23.30:	Ro på rommene	

• Søndag 22. september

08.30:	Frokost	Foresatte ansvar:
09.30- 11.30:	Sprintøkt /Hurtighet m. konkurranse, gruppevis	Trener ansvar:
12.00 – 13.00:	Enkel lunsj	Foresatte ansvar:
13.00- 14.30:	Langkjøring	Trener ansvar:
14.30:	Frukt tilgjengelig	Foresatte ansvar:
15.00:	Rydding og utpakking	Ansvarlig:
16.00:	Avreise med buss og privatbiler	

