

DREIEBOK KARLSTAD 2024

	Fredag 19. januar	Klokken	Merknad
1	Opplasting av mat og utstyr	Fra 1400	Lasse henter mat fredag.
2	Nebbenes (Nordgående)	1530	
3	Avreise Gystadmarka skole - nord for friidrettsstadion	1550	
4	Nes Arena	1615	
5	Ankomst Eva Lisa Holtz Arena	1915	
6	Treningsøkt I	1930-2130	lhht grupper og øktplan
7	Kveldsmat i hallen	2100-2145	Støtteapparatet
8	Avreise fra hallen til hotell	2145	
10	Innsjekk hotell	2130-2230	
11	Restitusjon og sosialt samvær		Sørg for å få en god natts søvn
	Lørdag 20. januar		
12	Frokost på hotellet	0700-0800	
13	Transport av utstyr til Eva Lisa Holtz Arena	0845	Baggasje lastes om bord fra 0830. Møt opp i resepsjonen
14	Treningsøkt II	0900-1100	Oppvarmingen er lett jogg fra hotellet til hallen
15	Lunsj i hallen	Fra 1045	støtteapparatet
			Lurt å smøre matpakke her!
16	Gå tilbake til hotellet	1130	
17	Avreise transport fra hotellet til Sundstabadet	1545	
18	Treningsøkt III Svømming/Badeland	1600-1800	
19	Avreise transport fra Badeland til hoteller	1815	Fra parkeringsplass ved badet
20	Sportsmiddag på hotellet	1930-2030	Se egen bestilling
21	Konkurranser og quiz ledet av Ole Petter!	2030-2130	
	Søndag 21. januar		
22	Frokost på hotellet	0800-0900	
23	Utsjekk av rommene	Innen 0930	
24	Avgang/jogg til Eva Lisa Holtz Arena	0945	Baggasje lastes ombord fra 0930
25	Treningsøkt IV	1000-1200	
26	Lunsj i hallen	Fra 1130	Støtteapparatet
27	Avreise buss	1300	
28	1 time til shopping i Charlottenberg	Ca. 1500	
	Stoppesteder som på turen bort		

Administrativt

Vi skal bo på Scandic Klarelven hotel.

Vi har mat til alle; både utøvere, familie og støtteapparat.

Middag lørdag må bestilles senest fredag her: <https://www.letsreg.com/no/event/MiddagKarlstad>

Husk å ta med treningstøy til både ute og inne. Ja, det innebærer lue, vanter og høye sokker, samt refleks

Husk badetøy til lørdagen.

Hvis det er noen voksne som kan hjelpe til med å tilrettelegge maten, blir vi veldig glade for det :)