



ULL/KISA FRIIDRETT

TRENINGSSAMLING KARLSTAD 2021

Velkommen til treningssamling i Karlstad 19.-21 november 2021. Her kommer administrativ informasjon om samlingen. Husk at alle tidspunkter og aktiviteter er lagt inn i dreieboken som også er vedlagt.

1. Transport

Busen kjører etter følgende plan. Hans Jørgen er transportsjef og teller opp.

Avreise Gystadmarka skole - nord for friidrettsstadion	1600	
Skarnes	1640	Avtaler sted med Johan
Kongsvinger	1655	Avtaler sted med Vibekken

For dere som kjører selv, så starter første trening ca. 1930 i Våxnäshallen. Det er mulig å sjekke inn på hotellet, Scandic Klaraelven, før treningsstart.

2. Måltider og mat

Vi handler inn til kveldsmat fredag, samt lunsj lørdag og søndag. Dette spiser vi i hallen. Frokost er inkludert i hotellprisen. Middag på lørdag er Kylling og Ris på hotellet. Denne koster 150,- og betales direkte på hotellet. Vi har løsninger for mat til de som har meldt inn spesielle behov. Foreldre, søsken, trenere og andre foresatte spiser sammen med utøverne. Lasse er sjef for maten, men trenger hjelp til servering

Erfaringsmessig er det lenge fra lunsj lørdag til middag 1900, så da er det lurt å smøre niste.

3. Utstyr, klær og treninger

Hvis dere har piggsko, kan dette tas med. Ellers så må dere ta med treningstøy til å trene både ute og inne. Husk lue, vanter og refleksivest i tillegg til sokker som dekker over ankelhøyde. Badetøy og svømmebriller er smart å ha til andre økt lørdag. Vi tar fellesbilde, så husk klubbtoy. Søsken og foreldre som ønsker å trene sammen med oss, er naturligvis velkomne til det.

4. Sikkerhet og annet

Karlstad er en trygg by, men som på alle våre samlinger har vi noen grunnleggende regler. Skal man utenfor hotellet eller treningsstedene, så går man to eller flere sammen. Det forventes at man stiller på treningene og fellesopplegg om ikke annet er avtalt med reiseleder eller trenere. Dette er en alkoholfri samling. Det blir Quiz på lørdagskvelden og hvis noen har lyst til å lage litt underholdning, så setter vi stor pris på det. Reiseleder kan kontaktes på 924 95 895.

5. Koronaforbehold

Dersom du ikke føler deg frisk er det viktig at du holder deg hjemme og ellers følger gjeldende regler.

Vi blir en gjeng på ca. 15-20 utøvere + foreldre og trenere. 😊