



# ULL/KISA FRIIDRETT

## TRENINGSSAMLING KARLSTAD 2024

Velkommen til treningssamling i Karlstad 19. – 21. januar 2024. 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.

Sted	Oppmøte	Hvem
Nebbenes (Nordgående)	1520	Marie, Erle og Even
Avreise Gystadmarka skole - nord for friidrettsstadion	1540	«Røkla»
Nes Arena	1605	Mina-Marie, Elén, Synne, Sanna, Paulina, Natalie, Linnea, Constance, Maya, Wilma
Vormsund Ung.skole	1615	Jacob

For dere som kjører selv, så starter første trening ca. 1930 i Eva Lisa Holtz Arena. 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 serveres på hotellet og er helstekt svinekam med bbq-saus og stekte poteter. Denne koster ca. 175,- og bestilles og betales her: [link](#). Vi har løsninger for mat til de som har meldt inn spesielle behov. Foreldre, søsken, trenere og andre foresatte spiser sammen med utøverne. Lasse og Monica er sjef for maten, men trenger hjelp til servering

Erfaringsmessig er det lenge fra lunsj lørdag til middag 1930, 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 klubbttøy. 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 konkurranser og quiz ledet av Ole Petter på hotellet lørdag kveld!

Reiseleder kan kontaktes på 924 95 895.

Vi blir en gjeng på ca. 53 utøvere + foreldre og trenere og til sammen ca. 85