

DREIEBOK KARLSTAD

	Fredag 19. november	Klokken	Merknad
1	Opplasting av mat og utstyr	Fra 1400	Lasse henter mat, ev. torsdag kveld
2	Avreise Gystadmarka skole - nord for friidrettsstadion	1600	
3	Skarnes	1640	Avtaler sted med Johan
4	Kongsvinger	1655	Avtaler sted med Vibekken
5	Ankomst Våxnåshallen,	1930	
6	Treningsøkt I	1930-2130	Ihht grupper og øktplan
7	Kveldsmat i hallen	2100-2200	Støtteapparatet
8	Avreise fra hallen til hotell	2200	
10	Innsjekk hotell	2130-2230	
11	Restitusjon og sosialt samvær		Sørg for å få en god natts søvn
	Lørdag 20. november		
12	Frokost på hotellet	0700-0800	
13	Transport av utstyr til Våxnåshallen	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	Avreise transport fra Våxnåshallen til hotellet	1130	Bussen drar 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	Middag Kylling og Ris på hotellet	1900-2100	Den enkelte betaler selv.
21	Quiz og underholdning med Hanna, Jørgen og Henrik	2100-2200	For de som har lyst.
	Søndag 21. november		
22	Frokost på hotellet	0800-0900	
23	Utsjekk av rommene	Innen 0930	
24	Avreise buss til Våxnåshallen	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 betales av den enkelte. Ca 150,- SEK

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 :)