

## Program Skisamling Geilo 2017 Fana IL, langrenn/skiskyting torsdag 30. nov. /fredag 1. des.- søndag 3. des.

- Vi er i år ca 180 deltakere. Skal dette fungere, krever det at alle overholder tidsfrister som er oppgitt i programmet, og ellers oppfører seg bra. Forandringer i programmet vil bli gitt ”hyttesjef” i hver hytte.
- Alle måltider inntas på Bardøla i spisesal i u.etasje. Samlinger på kveldstid i Bardøla-salen i 2.etg. unntatt torsdag (Dagali-salen).
- Det er kun matpakkelunsj for fredag (smøres under frokosten, ingen lunsj på hotellet fredag).
- Lunsj/varmretter lørdag og søndag i matsalen på Bardøla - for de som ikke smører matpakke.
- De som kun skal ha matpakke for lunsj lørdag og søndag, registrerer seg og henter lunsjpose i resepsjonen før frokosten.
- Vi setter opp liste over hvor folk skal bo, og evt. forandringer skal forelegges Anders Vahlin; [anders@vahlin.net](mailto:anders@vahlin.net).
- Hyttene beholdes til avreise, med unntak av hytter som overtas av andre søndagen; disse må det sjekkes ut av senest 12:00. For hyttene dette gjelder blir det gitt informasjon i god tid.
- **Merk at sengetøy, håndklær, en sekk ved per hytte og sluttrensjøring er inkludert i oppholdet**
- Husk godt med klær, det kan bli kaldt og kanskje også vått.
- Ta med hodelykt om du har det.
- **Alle stiller med ferdig ”glidede og siklede ski”.**
- Husk skismøring
- Felles gange til/fra skistadion på gang og sykkelsti – ikke langs veien!
- Ta med litt saft eller sportsdrikk og termos eller drikkeflaske.
- De som **ikke** bor på Bardøla må møte opp i god tid før ”avgang trening” fra Bardøla. **Obs:** Det kan bli endringer, så sjekk tidene på forhånd. Ta kontakt med trener for din gruppe.
- Det forventes at alle som er med på samlingen deltar på **alle treningsøkter og følger trenerne i sin gruppe**. Oppgitte møteplasser/tider under trening **skal** holdes. **Se tabulert oversikt på siste side.**
- **OBS:** Også i år har vi teknikk-trening for foreldre og andre interesserte lørdag. Klassisk i morgenøkt og skøyting i ettermiddagsøkt. Møt opp!
- Husk betaling av turen før avreise.
- **OBS:** På tidligere samlinger har en del hatt ”problem” med nattesøvnen. Store avvik i forhold til programmet **vil ikke bli akseptert**. Hold dere i egen hytte, ellers kan dere risikere å bli sendt hjem!
- For endringer i programmet på kort varsel, sjekk melding på Facebook for aktuell gruppe.

<b>Ledere:</b>	Hovedleder:	Harald Linga 91663523
	Romansvarlig:	Anders Vahlin 928 46 707
	Togansvarlig: Torsdag	Roar Steen 959 09 928
	Fredag 11.59:	Ørjan Andersen 954 36 462
	Fredag 15.59:	Anders Vahlin 928 46 707
	Søndag 15:41	Anders Vahlin 928 46 707
	Bålbrenner	Trond Lefdal

Fellessamling/ underholdning: Trond Lefdal 98 85 03 39, Torill Tverberg

<b>Grupper/trenere:</b>	10 år og yngre:	Olav Westrheim (48057503), Silja Marie Gravelseter, Therese Berge, Erik Ferning, Espen Halvorsen, Kjetil-Helge Øyen, Solveig Hopsnes
	11- 14 år:	Petter Christensen (97675012), Ørjan Andersen, Carl Frederik Eek-Jensen, Ole J. Martinsen, Roar Steen, Geirmund Vislie, Fredrik Meyer-Lampe, Kristin Cotta Schönberg, Steinar Aase, Jørgen D. Christensen
	15 år + :	Harald Linga (91663523), Roald Hopsnes, Trond Slethaug, Jørgen Hansen, Siri Martinsen, Eystein K. Bye
	Birkebeinere :	Birger Rye (99 57 81 55), Matias Oppedal, Guttorm Oppedal
	Skiskyting :	Børt Helge Carlsen (91595745), Pål Rustand
	Foreldre/andre:	Roar Steen (95909928) (skøyting)/ Steinar Aase (93087593) (klassisk)

## Program Torsdag:

<b>15.30</b>	Frammøte jernbanestasjonen, husk at det kan være kø til byen.
15.59	Toget går til Geilo.
18.56	Ankomst Geilo. Buss transportert til Bardøla for alle.
19.15	”Hyttesjef” i hver hytte henter nøkkel i resepsjonen
19.15-19.45	Middag Bardøla. De som kommer først begynner å spise.
<b>20.00</b>	Trening. Skøyting. <b>Oppmøte utenfor skistall.</b>
Ca 21.15	Treningen avsluttes
22.00:	Kort samling i Dagali-salen.
22.30	Alle inne i hyttene
<b>23.00</b>	Ro (det er lov å legge seg før). Hard dag i morgen

## Program fredag - skiskyttere:

Info om stilart, se tabell siste side.

07.00- 08.00 Frokost- husk å smøre matpakke

**08:30-11:00 Skiskyting** – oppmøte skytebanen  
Rolig / Moderat kombinasjon.

12.30-13.30 Lunsj (matpakke)

**14.30-17:00 Skiskyting** - oppmøte skytebanen  
Rolig kombinasjon

19:15 -20:30 Middag.

**21:00-** Som for langrenn

## **Program fredag - langrennsløpere:**

**Info om stilart, se tabell siste side. Smøretips på Facebook.**

- 07.00- 08.00 Frokost- husk å smøre matpakker (ingen lunsj på hotellet fredag).  
08:30 Smøring av ski, kontakt trenerne for behov for hjelp.  
09.00 Trening, **Oppmøte utenfor skistall** - info om opplegg - Sted avhengig av vær og føre. Husk drikke og evt tørt tøy  
11.30 Lunsj (matpakke)  
12:30-14:30 Puljevis teknikkgjennomgang/video for 15+. Sted: Bardøla  
**17:00** Trening, **Oppmøte Stadion**. Stilart: Skøyting for alle.  
19.15-20.30 Middag Bardøla.  
21.00: Ledere, trenere og hyttesjefer har møte i Bardøla-salen.  
21.20: ”Drypp” for alle i gruppen 15år + i Bardøla-salen.  
22.30 Alle inne i hyttene  
**23.00** Ro (det er lov å legge seg før). Hard dag i morgen!

## **Program fredag - for de som reiser opp fredag 11.59.**

- 11.30** Frammøte jernbanestasjonen, husk at det kan være kø til byen.  
11.59 Toget går til Geilo.  
15.13 Ankomst Geilo. Buss til Bardøla.  
15:30 ”Hyttesjef” i hver hytte henter nøkkel  
**17.00** Trening, **Oppmøte stadion**. Stilart: Skøyting for alle.  
19.15-20.30 Middag Bardøla.  
21.00: Ledere, trenere og hyttesjefer har møte i Bardøla-salen.  
21.20: Møte for 15 år + i Bardøla-salen.  
22.30 Alle inne i hyttene  
**23.00** Ro (det er lov å legge seg før). Hard dag i morgen!

## **Program fredag - for de som reiser opp fredag 15.59.**

- 15.30** Frammøte jernbanestasjonen, husk at det kan være kø til byen.  
15.59 Toget går til Geilo.  
18.56 Ankomst Geilo. Buss til Bardøla.  
19.15 ”Hyttesjef” i hver hytte henter nøkkel  
19.15-20.30 Middag Bardøla.  
21.00: Ledere, trenere og hyttesjefer har møte i Bardøla-salen.  
21.20: Møte for 15 år + i Bardøla-salen.  
22.30 Alle inne i hyttene  
**23.00** Ro (det er lov å legge seg før). Hard dag i morgen!

## Program lørdag:

**OBS:** Det kan bli endringer i stilart. Nærmere info kommer fra trenerne. Smøretips på Facebook.

Info om stilart, se tabell siste side.

- 07.30– 8.45 Frokost- husk å smøre matpakke
- 9.00 Smøring av ski, sjekk smøretips. Kontakt trenerne for behov for hjelp.
- 9.30** Trening, **Oppmøte utenfor skistall** - info om opplegg - Sted avhengig av vær og føre. Husk drikke og evt. tørt tøy.  
**OBS:** Eget opplegg for foreldre og andre som ikke er i treningsgrupper.
- 12.00-13.30 Lunsj (Bardøla), evt forrett på Stadionområdet med bålrensing ca 11.45. Sted avtales kl 09.30
- 14.30** Trening, **Oppmøte utenfor skistall**.  
**OBS:** Eget opplegg for foreldre og andre som ikke er i treningsgrupper.
- 16. 15** Testrenn for aktuelle treningsgrupper (fortrinnsvis 15+ & birk).
- 18.00 -19.30 Middag. Vi fordeler oss på 2 ”bordsettinger”
- 19.30 Ledere, trenere og hyttesjefer har møte i Bardøla-salen.
- 20.00-21.00 Samling i Bardøla-salen for alle. Konkurransen.
- 21.00- 21.30 Møte gruppe 15 år +. ”Drypp”
- 23.00 Alle i hyttene. De som vil må få sove!
- 23.30- Ro

## Program søndag:

**OBS:** Det kan bli endringer i stilart. Nærmere info kommer fra trenerne. Smøretips på Facebook.

- 07.30-0900 Frokost- husk å smøre matpakke
- 09.30** Trening, **Oppmøte utenfor skistall**.
- 12:00 Lunsj (Bardøla)
- 12.45-13.45** Utrydding av hytter. Hyttesjef leverer nøkkel. Ansvarlige kontrollerer.
- 14:45 -15:00** Avreise Bardøla. Buss til stasjonen.
- 15:41 Tog til Bergen
- 18:58 Ankomst Bergen.

*Geilosamling 2017. Oversikt over økter og stilart. Bd=Bardøla*

Gruppe	Tor	Fred- I	Fred-II	Lør-I	Lør-II	Søn
	20:00(Bd)- 21:15	09:00(Bd)- 11:00	17:00 (stadion)- 19:00	09:30(Bd)- 12:00	14:30(Bd)- 16:15	09:30(Bd)- 12:00
<b>≤10</b>			skøyting	skøyting	klassisk	klassisk
<b>11-14</b>			skøyting	skøyting	klassisk	klassisk
<b>15+</b>	skøyting	klassisk	skøyting	klassisk	skøyting	klassisk
<b>Birk</b>	valgfri	klassisk	skøyting	klassisk	<b>klassisk</b>	klassisk
<b>Foreldre</b>				skøyting	klassisk	

Merk:

- For **klassiskøkter** starter treningen senest 20 min etter avgang Bardøla, bruk tiden til smøring og sats på **godt feste**. Sjekk dagens smøretips.
- For **skøyting** starter treningen senest 10 min etter avgang Bardøla.
- **Økter med foreldre**: Oppstart forskyves, fra stadion 10:10 og 15:10 (husk oppfølging av barn med hensyn til smøring, dette skal ha prioritet!).