

## Program Skisamling Geilo 2019 Fana IL, langrenn/skiskyting torsdag 28. nov. /fredag 29. nov.- søndag 1. des.

- Vi vil være ca 180 deltakere, og skal dette fungere, krever det at alle overholder tidsfrister som er oppgitt i programmet, og ellers oppfører seg bra. Forandringer i programmet vil bli meddelt ”hyttesjef” i hver hytte.
- Måltider: Alle måltider inntas på Bardøla i spisesal i u.etasje med unntak middag torsdag og frukost fredag som er i restauranten. Mulige endringer på kort varsel. Med referanse til tilbakemeldinger fra Bardøla under fjorårets samling, henstilles det til å vise alminnelig bordskikk og forsyne seg slik at minst mulig mat går til spille.
- 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.
- Samlinger på kveldstid i Bardøla-salen i 2.etg.
- Vi setter opp liste over hvor folk skal bo, og evt. forandringer skal forelegges Anders Haugen; [anders@haugen-vva.no](mailto:anders@haugen-vva.no)
- 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. Usikre værmeldinger pr i dag, men det kan holde seg kaldt, med mulighet for nedbør torsdag-fredag.
- Ta med hodelykt om du har det.
- **Alle stiller med ferdig ”glidede og siklede ski”.**
- Husk skismøring
- **Sjekk treningsarenaer for gruppene for de ulike øktene.** For øktene på skistadion torsdag-fredag: Felles gange til/fra skistadion på gang og sykkelsti – ikke langs veien!
- **For økter lørdag/søndag: Som i fjor er det også skiskyttarrenn i deler av lysløypa lørdag-søndag. I motsetning til å fjor, da det kun var treningsmuligheter på kunstsno, ser det nå ut til være tilstrekkelig natursno til å få treningsforhold også utenfor lysløypa (Ustedalsfjorden, Havsdalen, Prestholt). For gruppe 8-10 år blir det også tilrettelagt skileikområde for oss 200 m nordvest for Bardøla. **Vi kommer tilbake med frammøtesteder for de ulike gruppene og øktene.** NB! Ikke inngang via stadion under skiskytterennene lørdag-søndag.**
- 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/sjekk Facebook.
- 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 - blir oppdatert fram mot samlingen.**
- **OBS:** Vi vil prøve å gjennomføre teknikk-trening for foreldre og andre interesserte lørdag, men må komme tilbake til dette. Dette vurderes ut fra snøforholdene ved Ustedalsfjorden og henynet til at treningsarena for yngre grupper prioriteres.
- **Vi må være forberedt på å gå 15-20 min til/ fra treningsarena Alle tar med sekk med varm jakke, joggesko med godt mønster, refleksvest, litt saft eller sportsdrikk og termos eller drikkeflaske.**

- 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 meldinger på Facebook for aktuell gruppe!**

**Ledere:**

Hovedleder:	Harald Linga 91663523
Romansvarlig:	Anders Haugen 958 23 308
Togansvarlig:	Torsdag 15.57 Roar Steen 959 09 928
	Fredag 11.59: Kristine Gjøstein 930 84 822
	Fredag 15.57: Jørgen Hansen 934 20 661
	Søndag 15:41 Roar Steen 959 09 928
Bålbrenner	Trond Lefdal
Underholdning under fellessamling:	Thea Berge, Emma Lefdal

**Grupper/trenere:**

10 år og yngre:	Sølvi Nyvoll Tangen, Erik Ferning, Mari Møen Nygaard, Jørgen Mørch, Kristine Gjøstein, Silja Maria Gravelseter, Solveig Hopsnes
11- 14 år:	Helga T. Håvardstun, Ingrid R. Hansen, Kjetil-Helge Øyen, Carl Frederik Eek-Jensen, Øistein Jensen, Ørjan Andersen, Espen Halvorsen, Kristin C. Schønberg, Geirmund Vislie, Ole J. Martinsen, Siri Martinsen
15 år + :	Harald Linga, Jørgen Hansen, Roar Steen, Roald Hopsnes, Trond Lefdal
Birkebeinere :	Matias Oppedal, Helene Birkeli
Skiskyting :	<b>Følger opplegg for langrenn.</b>

## Program Torsdag:

<b>15.30</b>	Frammøte jernbanestasjonen, husk at det kan være kø til byen.
15.57	Toget går til Geilo.
18.55	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 på Bardøla, nærmere info om møterom.
22.30	Alle inne i hyttene
<b>23.00</b>	Ro (det er lov å legge seg før). Hard dag i morgen

## Program fredag:

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

**16:50** Trening, **Oppmøte Bardøla**. 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 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

**16.50** Trening, **Oppmøte Bardøla**. 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 alle i gruppen 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 15:57.

**15.30** Frammøte jernbanestasjonen, husk at det kan være kø til byen.

15.57 Toget går til Geilo.

18.55 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/tider. Nærmere info kommer fra trenerne/facebook. 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.

12.00-13.30 Lunsj (Bardøla), evt forrett på Stadionområdet med bålbrekking ca 11.45. Sted avtales kl 09.30

**15.00** Trening, **Oppmøte utenfor skistall.**

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.

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

18:55 Ankomst Bergen.

*Geilosamling 2019. 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	15:00(Bd)- 16:45	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	klassisk	klassisk	skøyting	klassisk
<b>Foreldre</b>				? (avh. av natursnø)		

Merk:

- For **klassiskøkter** starter treningen senest 20 min etter avgang Bardøla, bruk tiden til smøring og sats på **godt feste**. Sjekk dagens smøretips.
- Foreldre: Husk oppfølging av barn med hensyn til smøring, dette skal ha prioritet!





