

Program felles sonesamling Porsangmoen 7.-9. oktober 2016

Finnmark Skikrets

Innlosjering fra kl 16:00 – ferdig skiftet til økt kl 17:30

Dag	Tidspunkt	11-12 år jenter gutter	13-14 år jenter Gutter	15-16 år Jenter Gutter
		ca 46 stk Ansv: Hilde Michaelsen, Odd-Egil Olsen og Ragnhild Rønning	Ca 42 stk Ansv: Esben Suhr, Monica Wickstrøm og Ulf Hugo Bertelsen	Ca 28 stk Ansv: Anne Strand Bjørnstad, Rune Seim og Thomas Darell
<p>Alle foreldre – trenere og reiseledere - blir plassert i treningsgruppe fredags kveld.</p> <p>Oppmøte ved Garnisonen i Porsanger / Forlegning på Rom. Kort innbrief taes fortløpende etter hvert som folk kommer.</p> <p>NB biler må parkeres på parkeringsplass på utsiden av leiren.</p> <p>Ansvarlig mottak : Morten Mydland tlf:95259571.</p> <p>På treningssamling dusjer vi etter hver treningsøkt☺</p>				
Fredag	17:30	Felles for ALLE – styrketrening INNE i hallen i stasjoner ledet av foreldre på hver stasjon. Utøvere og foreldre deles inn i grupper på 8. Utstyr: klær til innetrening.		
	19:30- 20:30	Kveldsmat i messa		
	20:00	Info og Administrative bestemmelser for oppholdet ved Garnisonen i Porsanger ved Løytnant Morten Mydland NB alle må være tilstede.		
	20:15	Foreldremøte i messa – planlegging av morgendagens aktiviteter. Inndeling av grupper, fordele foreldre. Planlegge spesielt 3.økta.		
	21:30	Ro på rommene		
Lørdag	07:00- 08:00	Frokost		
	08:30 1.ØKT	Stafett i og rundt hinderløypa.	Elghufs med staver. Hinderløypa	Rulleski klassisk Hinderløypa
	11:00- 12:00	Lunsj		
	12:00- 13:30 2.ØKT A	Forsvarets økt – innendørs/utendørs – A: 11, 12 og 13 år. Uteklær		
	14:00- 15:30 2.ØKT B	Forsvarets økt – innendørs/utendørs – B: 14, 15 og 16 år. Uteklær		

	13:00-15:00	For de voksne: Informasjon fra Finnmark Skikrets – Implementering av Skiforbundets utviklingsmodell (SUM) ut i klubb. http://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2016/9/kickoff-for-norgesturneen/ Etterpå: Treningsøkt (skigangintervall i slalombakken)	
	15:30-16:30	Middag	
	17:00 3.ØKT	Team-aktiviteter og stafett i leirområdet. Ta med redningsvest! Dere vil til slutt bli søkke våte!	Team-aktiviteter og stafett i leirområdet. Dere vil til slutt bli søkke våte! (redningsvest til låns)
	20:30-21:30	Kveldsmat	
	22:00	Ro på rommene	
Søndag	07:45-08:45	Frokost	
	09:30	Langtur løp/skigang	
	12:00-13:00	Lunsj – kåring av det ryddigste rommet etter militærets normer	

Utstyr:

- Nok treningstøy og skift – til både ute- og inneøktene.
- Hansker nødvendig til hinderløypa. Ha med slitte treningsklær til denne økta – det blir stor slitasje på klærne. Alle aldersgruppene skal ha økt i hinderløypa.
- 11/12 år kommer til å bli SØKKE VÅT under 2.økta lørdag – ha derfor med tørre treningsklær til økta søndagen. Ha med redningsvest (!!)
- 13/14 år må ha med klassiskstaver til elghufsøkta.
- 15/16 år må ha med klassisk rulleski.
- Håndkle, toalettsaker.
- Alle blir plassert i 6-mannsrom i køyeseng. Hver seng har dyne/ pute og laken/trekk.
- All mat blir servert på messa. Sonesamlinga er godteri-fri!