



Skisamling Holmen Langrenn

3.- 5. desember 2021

Vi ønsker ivrige barn, ungdom og familier vel møtt til årets Skisamling på Wadahl Høgfjellshotell midt i hjerte av Gudbrandsdalen. Det legges opp til gode sportslige og sosiale rammer som skal bidra til god stemning. Betjeningen på Wadahl Høgfjellshotell gleder seg til vi kommer og legger alt til rette for en flott opplevelse.

Arrangementskomiteen og trenere ønsker velkommen til en begivenhetsrik langrennshelg. Vel møtt!

Om Wadahl Høgfjellshotell og Gålå:



Wadahl Høgfjellshotell i vinterdrakt

Samtlige rom på hotellet har eget bad med badekar eller dusj, TV, telefon og radio. Hotellet har lekerom og hyggelige fellesrom og spisesal med praktfull utsikt over Gålåvatnet og Jotunheimen. Wadahl er et paradys for alle som gleder seg over snø og frisk luft: 630 kilometer preparerte turløyper. Bassenget er midlertidig stengt pga renovering. For mer info om hotellet, se:

<http://www.wadahl.no>

Infomasjon om COVID-19 på Wadahl:

Her finner dere til enhver tid gjeldende informasjon om Covid-19 <https://wadahl.no/covid19/>
Sammen får vi til ett trygt hotellopphold for alle.

Ankomst med bil:

Her finner dere kart og veibeskrivelse: <http://www.wadahl.no/index.php/kart.html>

Været

Pakk i henhold til værmeldingen:

http://www.yr.no/sted/Norge/Oppland/Sør-Fron/Wadahl_Høgfjellshotell

Praktisk info

Wadahl har egen skibod for ski, staver og smøring – det ligger i bygningen på andre siden av plassen.

Det er basseng på hotellet for bruk i ledige stunder

Infotavle i resepsjonen:

Vi har vår egen info tavle i resepsjonen. Her vil det komme detaljert info fra trenerne om treningsøktene (tidspunkt og stilart) per årstrinn, og annen viktig info underveis i løpet av helga!

PROGRAM FOR HELGEN

Se info-tavle i resepsjonen for treningstider per årstrinn og annen viktig, løpende info!

Viktig om måltidene og treningstidene

Vi er ca 150 personer på samling og vi deler derfor inn måltidene lørdag og søndag frokost i to grupper for å unngå for mye kø, og for smidigst mulig gjennomføring.

Spisetidene er samordnet med treningen, og vi ber om at dere overholder tidene.

Fredag 3.desember

Beregne tidlig avreise fra Asker!

19.00-21.00 Middag

Gi beskjed til hotellet på tlf 61 29 75 00 om dere kommer senere og ønsker mat.

21.05 Infomøte i Valsfjell Hall for foreldre og utøvere (Vi starter presis!)

22.00 Leggetid for alle utøvere

Lørdag 4.desember

07:45-08:30 Frokost for utøvere født 2006-2010

08.30-09.30 Frokost for utøvere født 2015-2011

09.30-12.30 1. treningsøkt (se infotavle for eksakt tidspunkt og stilart)

12.30-13.15 Lunsj for utøvere født 2006-2010

13.15-14.00 Lunsj for utøvere født 2011-2015

14.00-16.30 2.treningsøkt (se infotavle for eksakt tidspunkt og stilart)

16.00-17.00 Mellommåltid/restitusjonsmat i matsalen!! VIKTIG for 2006-2010!

18.30-19.30 Middag for utøvere født 2011-2015

19.30-20.20 Middag for utøvere født 2006-2010

20.30-20.45 Bildeshow?????

20.45-21.30 Utøvere: Ungdomstrenere arrangerer sosial samling

22.00 Leggetid for alle utøvere (de eldste (HL) får 1 time ekstra før legging)

Søndag 5.desember

07:45-08:30 Frokost for utøvere født 2006-2010

08.30-09.30 Frokost for utøvere født 2011-2015

09.30-12.30 Langtur / trening (se infotavle for eksakt tidspunkt og stilart)

12:30-14.00 Lunsj

14.00 Utsjekking og hjemreise

Pakkeliste/huskeliste:

- Mat til bilturen opp
- Skøyteski og -staver (for de som har)
- Klassiske ski og -staver
- Skismurning
- Skisko
- 2 sett treningstøy
- 2 sett superundertøy/ulltøy
- 2 par skihansker, votter, lue og buff
- Toalettsaker
- Fritidstøy + innesko
- Vintersko til å gå med ute i snøen
- Dunjakke
- Drikkebelte/drikkeflaske
- Sekk
- Hodelykt

Spørsmål:

Eventuelle spørsmål om turen, opplegg eller trening kan rettes til:

- Nina Lidemark Gausdal, Arrangement: nlidemark@yahoo.no - Mobil: 920 21 083
- Andreas Dolven, Sportsligleder: andreas@holmenif.no - Mobil: 905 92 931

Vi gleder oss til en positivt ladet helg med masse hyggelig sosialt og sporty samvær ☺

Med vennlig hilsen Holmen IF Langrenn