Skjelstadmark IL skigruppa inviterer til treningssamling på Grønningen 30/8 – 1/9

**BARMARKSSAMLING**

Skjelstadmark IL Skigruppa starter høstsesongen med ei barmarkssamling på Grønningen skihytte for 3.klassingene og eldre.

**Fredag:**

**Kl 16:** Oppmøte på Vårtun (alle har med matpakke som spises før middag).

8. og 9. trinn sykler til Rådalen og løper over til Grønningen.

3. -7. trinn blir kjørt til Rådalen og går/løper til Grønningen.

Innkvartering og leik rundt hytta

**Ca kl 19**: Middag ( tacofredag)

**Lørdag**

Kl 8: Frokost

Kl 9: 1.treningsøkt eldste v/Hermann og Magnus

Kl 10: 1.treningsøkt yngste v/ Mari Kristel og Jens Erling

ca kl 12: Lunsj, deretter frileik

Kl 15: 2. treningsøkt: myrintervaller og styrke for de eldste, overraskelse for de yngste

Ca kl 18: Middag

**3. og 4. trinn hentes etter middag og avslutter samlinga. (da mange skal spille fotballcup på søndag)**

Kveldsmat etter behov.

**Søndag – går vi «heim»**

Kl 8: Frokost, smøring av matpakke og deretter rydding/pakking. Vasking av hytte.

Ca kl 1000: Langtur (fjellsko/gore-tex sko) for alle – vi går tilbake til Rådalen:

* Eldste: rolig gåtur/fjelltur fra grønningen til beistadkjølan, opp og mellom ulstadtjønnin til almlivola. ned via hofstadvollen til beistadkjølan og derfra ned til parkeringa i rådalen (samme sted som start fredag) denne turen blir på 4-5 timer. Langtur om rolig gåtur/fjelltur fra grønningen til beistadkjølan, opp og mellom ulstadtjønnin til almlivola. ned via hofstadvollen til beistadkjølan og derfra ned til parkeringa i rådalen (samme sted som start fredag) denne turen blir på 4-5 timer. Hofstadvollen/Almlivola
* Yngste: Fra skihytta etter blåmerket sti fra Røkkesvollen over Røkkjashøgda til Hilvollen, ca 7km

Vi kommer til Rådalen anslått ca kl 14. Bagasje blir tatt med av foreldre tilbake, evt må hentes. Jens-Erling kjører tilhenger med bagasje tilbake på Vårtun.

**Påmelding** innen tirsdag 27/8 ved å vippse 200 kr til Skigruppa sitt VIPPS-nr 532604 og merk med deltagernavn.

Skriv navnet på den som skal være med i kommentarfeltet på FB-siden og skriv om du kan bidra med å kjøre unger /transportere bagasje.

NB! Ingen tar med mobil eller godteri. All mat og drikke kjøpes inn felles av idrettslaget.

Merk alt du har med navn – også skistaver, sokker etc

**Ta med:**

* Merka drikkekopp
* Drikkebelte
* Staver (klassisk staver)
* Sovepose og trekk til madrasser
* 1-2 par joggesko
* Gore-tex sko/fjellsko
* 2-3 sett med ull-undertøy og ullsokker
* Skifte/inneklær
* Innesko
* Overtrekksklær (f.eks Skjmark-dressen)
* Undertøy
* Lue/votter
* Toalettutstyr (ikke dusjmulighet, men kan bli bading i Grønningen)
* Badetøy m/håndkle
* Hodelykt
* Spill/kortspill/fotball etc

Skihytta på Grønningen har enkel standard med innlagt vann og utedo. Men alle får en madrass å ligge på ☺ Det er ikke innlagt strøm, men solcelle/aggregat. 2 sovesaler.

På vegne av Skigruppa

Hermann, Linda og Mari Kristelrolig gåtur/fjelltur fra grønningen til beistadkjølan, opp og mellom ulstadtjønnin til almlivola. ned via hofstadvollen til beistadkjølan og derfra ned til parkeringa i rådalen (samme sted som start fredag) denne turen blir på 4-5 timer.