HOK-samling Strandebarm, 13-16 år

24.-25. november

Informasjon og program

Sola skinner over Strandebarm. Vi ser fram til en flott helg på Sportellet.

Treningen lørdag vil bestå av en o-teknisk økt i terrenget etterfulgt av noe løpetrening og styrke/bevegelighetstrening. Dersom tid etterpå, kan de som ønsker det, ta en rolig økt i svømmebassenget. Sent lørdag satser vi på litt o-teknisk prat og sosiale aktiviteter.

På søndag blir det langtur i terrenget. Dersom nødvendig deler vi oss i to grupper. Ta gjerne med en liten tursekk som sitter godt på ryggen (event rumpetaske) for drikke og event litt mat.

Pakkeliste:

- **Joggesko, terrengsko og o-sko (joggesko og terrengsko for de som ikke har o-sko)**
- **Treningstøy for to uteøkter.**
  Det kan bli kaldt, så husk lue, vanter, hals/buff, varme sokker (ull eller våtsokker)
  Spesielt viktig at vi er godt kledd for søndagen, ull under anbefales.
- **Badebukse/badedrakt**
- **Kompass**
- **Lommepenger**

Ledere for samlingen blir:
Ole Tørnqvist (tlf 480 58 158) og Venla Arponen Snilstveit (tlf 958 31 513)

Program (med forbehold om endring):

<u>Lørdag:</u>
10:00, avreise fra Esso-stasjonen ved Skjoldskiftet på Nesttun
12:00, lunch på Strandebarm Sportell
13:00, trening, o-teknisk økt, diverse løping, styrke og bevegelighet
16:00, mat
17:00, bading
19:00, middag
20:00, sosialt
23:00, ro

<u>Søndag</u>
07:30-08:30, frokost
09:30, trening: Langtur (løping og/eller gåtur)
12:00, lunch
13:30, avreise
ca.15:00, ankomst Nesttun