

## Invitasjon til HL Samling Hemsedal

Tradisjonen tro trommer vi sammen til HL samling første del av høstferien i Hemsedal.

Dette er en sosial og hyggelig samling hvor HL'erne får sjansen til å bli skikkelig sammensveiset, kombinert med masse trening og gøyale aktiviteter!

Vi bor sentralt på Skogstad Hotell i Hemsedal sentrum, og spiser alle måltider på hotellet.

Det blir satt opp buss transport til og fra Fossum.



Høydepunkter fra uka i tillegg til masse bra treningsøkter blir kanskje fjelltur, Via Ferrata, innendørs klatring – eller kanskje bare en skikkelig bra hufseøkt i brattbakken 😊

Prisen for 2022 er som følger, dette går i sin helhet til å dekke kostnader for samlinga

Utøvere :	5600 kr
Foreldretrenere	5000 kr

NB! Foreldretrenere som er med på samlinga må påregne å hjelpe til med avvikling av økter, turer og logistikk samt holde styr på utøverne!!

## **HEMSEDAL 1/10-5/10 – Program**

### **Dag 1: Lørdag**

Avreise Fossum med buss 0900

Ankomst Hemsedal ca 1230 - innsjekk og lunsj på overnattingssted

Økt 2: Rulleskiøkt

### **Dag 2: Søndag**

Økt 1: Topptur (avgang 0900)

Matpakke på tur – og lunsj kl 13

Økt 2: Klatring gruppe JENTER kl 1430 / styrke gruppe GUTTER

### **Dag 3: Mandag**

Økt 1: Via ferrata kl 10

*Lunsj på hotellet*

Økt 2: Hufseøkt i slalombakken

### **Dag 4: Tirsdag**

Økt 1: Langtur på fjellet avgang 0900 (duathlon – klassisk rulleski + løpetur på sti over fjellet tilbake til Hemsedal)

*Lunsj på hotellet kl 13*

Økt 2: Styrke gruppe JENTER / klatring gruppe GUTTER kl 1430

### **Dag 5: Onsdag**

Lagkonkurranser – Mesternes mester

Lunsj

Hjemreise kl 1330 – forventet ankomst Fossum ca kl 1730

## PAKKELISTE - HEMSEDAL

Treningsklær, flere skift (ta med langbukse og jakke, det kan være kaldt)

Ullundertøy (inkludert longs)

Varme klær til fjelltur/aktiviteter (vindtett/regntett jakke, vindtett bukse, dunjakke, tykk genser)

Lue, pannebånd, hansker, buff

Liten tursekk

Drikkebelte/drikkesekk og drikkeflaske

Skisko til rullleski skøyting og klassisk

Joggesko, minst to par hvor et par er terrengsko/lette fjellsko

(Skotørker kan være lurt om du har)

Rulleski skøyting og klassisk (helst i rullskitrekke da dette gjør transport enklere)

Staver skøyting og klassisk (avtal gjerne med andre å dele stavkoger slik at det ikke tar så mye plass på bussen)

Ekstra pigger

Hjelm

Refleksvest

Antibac

Gnagsårplaster/sportstape

Treningsplan/treningsdagbok hvis du har

Kortstokk/spill

Penger for å kjøpe mellommåltid, barer, frukt osv

Godt humør ☺

Trenger ikke å ha med sengetøy og håndkle