

Treningsamling Orkanger 25. – 27. august

Deltakere

NAVN DELTAKER
Anders Lundemo
Henrik Bangsund
Jonas Dahle Østerlie
Tage Nielsen
Mathias Danielsen
Max Rosmo
Nicolai Daling
Sondre Rø
Truls Westrum
Edvin Henriksen
Mads Solem
Max Christiansen
Vegard Raanes
Vegard Schirmer-Mikalsen
Vetle Sørhøy Skagemo
Sander Rønning
Marcus Geiger
Kristoffer Dahl
Peder Eide Fremstad
Magnus Lund
Tobias Myhre
Simen Eggan

Egenandel

Treningsleiren koster kroner 400,- per spiller. Innbetales til lagskonto, 9051 12 13079 innen 25. august.

Utstyr

Generelt, ta med utstyr til treninger ute og inne samt overnatting på skole. Det viktigste er:

- Luftmadrass
- Sovepose/dyne

- Nok treningstøy
- Håndklær og toalettsaker

Reise

Det er ingen felles transport til og fra Orkanger, så hver enkelt har ansvar for at egen spiller kommer seg til og fra.

Opphold

Som tidligere år bor spillerne på Orkanger ungdomsskole og går til og fra Orklahallen der treningene og matservering finner sted.

Øystein og Tore overnatter sammen med guttene.

Foreldrevakter

Vi har i år kun fått tildelt skole- og brannvakt. Følgende heldige vinnere har fått årets vakter.

Lørdag				
	2400-0300	G01	Stein Lundemo	91132247
	2400-0300	J01		
	0300-0600	G01	Line Willumsen Solem	48164530
	0300-0600	J01		
	1600-2000	G01	Heidi Sæterhaug	92863800
	1600-2000	J01	kjell erik larsen	90195588

Program

FREDAG 25.august

HALL 1	HALL 1	HALL 2	HALL 3		
1630-1730	INNLOSJERING ORKANGER UNGDOMSSKOLE				
1750	VELKOMMEN - INFORMASJON I HALLEN				
1800-1900	FELLESTRENING - OBLIGATORISK FOR ALLE TRENERE OG LAGLEDERE				
1900-2000	J-04	1900-2000	G-04	1900-2000	J-05
2000-2100	G-02	2000-2100	J-03	2000-2100	G-03
2100-2200	G-01	2100-2200	J-01	2100-2200	J-02
1900-2200	KVELDSMAT				
2400	ABSOLUTT RO				

LØRDAG 26.august

HALL 1	HALL 1	HALL 2	HALL 3	RESSURSTRENING G m/ Gunvor FRA KL 10:30 i hall 3.	
0800-1100	FROKOSTSERVERING				
0915-1000	TRENERMØTE MED GUNVOR HALMØY v/ klatrehallen				
0830-0930	G-05/06	0830-1000	J-01	0830-0930	J-06
0930-1030	J-07	1000-1130	G-02/03	0930-1030	G-04
1030-1130	G-07	1130-1300	G-01		
1130-1300	J-04	1300-1400	J-05		
	FOTOSHOOT AV ALLE SPILLERE OG TRENERE				
1200-1400	LUNSJSERVERING				
1200-1330	LAGLEDERMØTE v/ klatrehallen				
1300-1430	J-02	1300-1430	J-03		
1430-1600	G-03	1430-1530	G-05/06		
		1530-1630	J-06		
		1630-1800	J-04		
1700-1800	J-07/G-07				
1700-2000	MIDDAGSSERVERING				
1800-1900	J-03		G-04	1700-1800	J-05
1900-2030	G-01		J-01	1800-1900	J-02
				1900-2000	G-02
1900-2200	FRITID				
2400	ABSOLUTT RO				

SØNDAG 27.august

HALL 1	HALL 1	HALL 2	HALL 3		
0800-1100	FROKOSTSERVERING				
0830-1000		0900-1000	0900-1000	G-05/06	
1000-1100	J-06	1000-1100	1000-1100		
1100-1200	G-04	1100-1200	J-04	1100-1200	J-05
1200	UTSJEKKING FRA SKOLEN				
1200-1500	SUPPESERVERING				
1200-1330	G-01	1200-1330	J-01	1200-1330	J-01
1330-1500	G-03	1330-1500	J-03	1330-1500	G-02
1500-1600		1500-1600	G-05/06	1500-1600	
1600-1700		1600-1700		1600-1700	