

Nesodden IF, Skigruppa ønsker velkommen til Nordseter 2012

Noen praktiske opplysninger:

Antall påmeldte:

Vi er over 150 påmeldte til samlingen (store og små). Det er rekord hva deltakelse på våre snøsamlinger angår, hvilket vi i skigruppa er svært glade for. For å få plass til alle påmeldte har vi måttet ta i bruk rom på fjellstua i tillegg til hytter. Vi har etter beste skjønn fordelt hytter, rom og senger, og håper med det at alle blir fornøyde og finner seg godt til rette. Etter Fjellstua sitt ønske har vi måttet organisere to bordsetninger for frokost og lunch, hvilket medfører at treningstider for de ulike gruppene vil variere noe. Sjekk derfor tidene nøye i det vedlagte programmet. I programmet er de ulike treningsgruppene benevnt. Dere andre ledsagere og familiemedlemmer er selvfølgelig velkomne til å spise under de bordsetningene som man finner mest naturlig.

Huskeliste:

Alle må stille med ferdig klargjorte ski og skismøring etter forholdene.

Ta med treningstøy og sportsundertøy til to økter på lørdag og en på søndag (greit med skift dersom man blir våt og kald). Drikkeflaske/-belte med saft/sportsdrikk eller noe varmt er også lurt å ha med. Husk også laken, putevar, dynetrekk og håndkle! Sengetøy kan imidlertid leies på Nordseter for kr. 95,- pr. sett dersom man ønsker det. Lørdag kveld: Vanlig fritidsantrekk.

Måltider:

Alle måltider serveres på fjellstua – Nordseter Fjellstue og Hytter AS.

Smørekurs:

Lørdag ettermiddag arrangeres det smørekurs i fjellstua. Vi har gjennom Energihuset Sport & Fritid fått en representant fra Swix til å holde smørekurs for oss. Han vil gi oss nyttige tips for klargjøring av nye ski, rensing av gamle ski, samt påføring av gli- og festesmøring til ulike stilarter og skiføre. Her blir det mulighet til å stille spørsmål og dermed påvirke kursets innhold. **Ta med penn slik at du får notert nyttige tips mhp. hva du bør ha i smørekofferten.** Det blir utdelt bestillingsskjema med gode tilbud på ulike Swix-produkter (ikke bare smøring) som kan leveres hos Energihuset Sport & Fritid påfølgende uke. Alle foreldre som ønsker å bidra til at deres barn har optimale ski under ulike forhold anbefales å delta på kurset.

Løypegaranti:

Nordseter har gitt snøgaranti som tilsier minst 5 km med doble skispor innen kl. 09.00 lørdag morgen. Alternativt vil det bli tilbudt treningspass og transport til kunstsneanlegg i Birkebeineren Skistadion (Lillehammer) eller Natrudstilen (Sjusjøen). En beslutning om evt. avlysning på bakgrunn av at ovennevnte ikke er tilgjengelig, kan tidligst skje kvelden før ankomstdato, og da på bakgrunn av aktuelle forhold og gjeldende værmelding. Det er imidlertid allerede nå meldt om fine skiforhold de fleste steder på fjellet.

Reiserute:

Kjør E6 mot Lillehammer, ta av E6 og kjør gjennom Lillehammer sentrum. Følg deretter Nordseterveien fra Haakonshall i ca. 14 km/20 min.

Ved spørsmål:

Kontakt Jan-Petter Enbusk (952 55 893)

NIF Skigruppa ønsker velkommen til en innholdsrik skihelg.



PROGRAM FOR SKISAMLING PÅ NORDSETER 2012

Fredag 23. november:

Kl. 16.00 – 19.00-20.00 Ankomst og innkvartering (innsjekk er mulig fra kl. 09.00)
 Kl. 18.30 – 21.00 Middag

Lørdag 24. november:

Kl. 07.30 – 08.30 Frokost – **Treningsgruppe jr/sr + 1 og 2 (2000 og eldre)**
 Kl. 09.00 1. treningsøkt – Klassisk (tidspunkt og stil kan bli endret gruppevis)
 Kl. 08.30 – 09.30 Frokost – **Treningsgruppe 3, 4 og 5 (2001 - 2004)**
 Kl. 10.00 1. treningsøkt – Klassisk (tidspunkt og stil kan bli endret gruppevis)

 Kl. 12.00 Lunsj – **Treningsgruppe jr/sr + 1 og 2 (2000 og eldre)**
 Kl. 13.45 2. treningsøkt – Fristil/skøyting (tidspunkt og stil kan bli endret gruppevis)
 Kl. 12.45 Lunsj – **Treningsgruppe 3, 4 og 5 (2001 - 2004)**
 Kl. 13.45 2. treningsøkt – Fristil/skøyting (tidspunkt og stil kan bli endret gruppevis)

 Kl. 15.30 – 17.00 **Smørekurs** – Avholdes av representant fra Swix i fjellstua
 Lærerikt kurs i klargjøring og smøring av ski
 Foreldre oppfordres sterkt til å møte – Gode tips og tilbud!

 Kl. 17.30 – 18.30 Middag – **Alle**

 Kl. 19.00 Sosialt samvær - **Oppmøte utenfor fjellstua presis kl. 19.00**
 Vi går i fakkeltog til fjellkirka som benyttes som samlingslokale

Søndag 25. november:

Kl. 07.30 – 08.30 Frokost – **Treningsgruppe jr/sr + 1 og 2 (2000 og eldre)**
 Kl. 09.00 Treningsøkt – Trenerne informerer om stilart
 Kl. 08.30 – 09.30 Frokost – **Treningsgruppe 3, 4 og 5 (2001 - 2004)**
 Kl. 10.00 Treningsøkt – Trenerne informerer om stilart

 Kl. 10.15 **Fotografering** – Sted vil bli nærmere angitt
 Her må **alle** utøvere og foreldre stille!

 Kl. 12.00 Lunsj – **Treningsgruppe jr/sr + 1 og 2 (2000 og eldre)**
 Kl. 12.45 Lunsj – **Treningsgruppe 3, 4 og 5 (2001 - 2004)**

 Kl. 13.00 Offisielt program avsluttes – Mulig for de som ønsker å ta en
 2. treningsøkt – Utsjekk innen kl. 16.00

Fordeling - boenheter:

Type hytte/leilighet	Romfordeling	Fordeling
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Fam. Enbusk/Gaute Kjølsest
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Fam. Forsland
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Grøstad/Grøv (2 voksne/2 barn)
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Fabian/Mads Andre/Jesper/Trym Stensvold Ungdomshytte – Ansvarlig: Stensvold/glenne
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Trym Forsland/Vemund/Aksel/Eskil/Simon/Sigvard Ungdomshytte – Ansvarlig: Forsland/Langvatn
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Liv, Even og Ellen Janzon / Tina og Viktor Glenne
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Fam. Dag Johansen
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Fam. Kjær Jørgensen
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Kaasa-Gjerde/De Vries-Olsby (2 voksne/2 barn)
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Knutsmoen-Hansen/Kjell Espen Leirvaag/Richard S.
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Langvatn-Larsen/Arne Helsingen (3 voksne/2 barn)
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Fam. Nitteberg
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Heidi Sheehan/Cathrine Solhaug-Larsen (2 voksne/3 barn)
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Fam. Solberg-Sørbråten
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Stensvold/Grønvold (3 voksne/2 barn)
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Fam. Nygård
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Erlend/Martin Hasle/Markus/Jonas Ansvarlig: Erlend
Hytte for 4-5 personer	2 1/2 køye + 2 single (hems)	Robin/Kim André/Martin Hansen/Stian Ansvarlig: Kim André
Fjellstuen - Familierom 208 - 4 personer	1 køye + 1 dobbel + ekstra	Fam. Olaussen
Fjellstuen - Familierom 212 - 2 + 2 pers.	2 enkle + dobbel sovesofa	Fam. Østbye
Fjellstuen - Familierom 213 - 2 + 2 pers.	1 dobbel + dobbel sovesofa	Fam. Brandt-Kjelsen
Fjellstuen - Familierom 219 - 2 + 2 pers.	2 enkle + dobbel sovesofa	Fam. Endresen
Fjellstuen - Familierom 223 - 2 + 2 pers.	2 enkle + dobbel sovesofa	Fam. Schie
Fjellstuen - Familierom 226 - 2 + 2 pers.	2 enkle + dobbel sovesofa	Fam. Steigård
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Lars Henning/Thea Charlotte Brusevold
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Christian Brusevold/Østbye "jr."
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Buddeberg (1 voksen/1 barn)
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Ellingsen (1 voksen/1 barn)
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Fredwall (1 voksen/1 barn)
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Østvedt-Lønnve (1 voksen/1 barn)
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Heidi Tjernshaugen (1 voksen/1 barn)
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Marius Vamnes (1 voksen/1 barn)
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Ingrid Janzon/Tina Knutsmoen
Dobbeltrom - Fjellstuen	2 enkeltssenger	Arthur / Arnfinn