



Hei alle

## **Velkommen til Familiesamling på Trysil 2023**

Da er det endelig duket for høstens store høydepunkt, vi gleder oss. Også i år blir vi mange og teller 590 til bords.

Vi gleder oss stort til en god og glad helg sammen på Trysil. Til dere som ikke har vært med før - og til alle som har vært med før: Vi skal bli kjent, bli mer kjent, skape relasjoner, trene og bygge videre på vårt gode miljø. Vårt mål er at barna holder på med langrenn så lenge som mulig. Med et godt miljø holder de lenger i sporet. Hjelp oss med det målet.

Vi ber om hjelp av alle til å inkludere alle. La telefonen ligge mest mulig i ro.

### **Snøforhold**

Vi har 16 km løyper på stadion. Skileikområdet er også snølagt. Forholdene er i skrivende stund bra i anlegget. Det er noe mildvær, men meldt blått inn mot avreise, det tegner godt og fortjent.

Det er ikke plass til voksne i anlegget mens barna trener, det blir for trangt. Ta derfor med sko og tøy til eventuell barmarkstrening om det blir nødvendig. Eller, trå til med spa på hotellet, mange muligheter.

### **Kurs for voksne**

Smørekurs: Vi ønsker velkommen til smørekurs. Jørgen fra Bull vil holde to kurs. Vi ser om vi også får til et ekstra kurs, nivå 1. Uansett - det blir kurs med enkelt og nyttig innhold og kurs for de mer stivbente smørerne.

Påmelding skjer ved å skrive seg på lister i resepsjonen. Listene ligger klare ved ankomst. Er det fullt på en gruppe, må du finne en annen gruppe å melde deg på.

Dersom anledningen byr seg, arrangerer vi skikurs for voksne. Vi har flinke, ivrige voksne, som er godt egnet som instruktører. Her blir det kurs med maks 12 per gruppe. Påmelding skjer ved å skrive dere på lister i resepsjonen.

### **Program**

Program for helgen vedlagt. Dette ligger også på web. Program henges også opp i resepsjonen.

### **Litt praktisk:**

Husk mye godt humør, skiutstyr og badetøy. Vi har et tett program og helgen blir innholdsrik. Vi reiser først og fremst for å gå på ski, men det sosiale ved helgen og



muligheten for å bli kjent med folk er vel så viktig. I tillegg har vi bonustid med bowling og svømming. Hotellet er stort, men alle tar plass. Vis hensyn! Vi trenger hjelp av dere foreldre til å få det så hyggelig så mulig for alle!

Vi vil beholde skiglede hos alle, derfor er øktene litt kortere for de yngste.

Husk å følge og hente de yngste til/fra økt. Det er ingen barnepassordning som følger oppholdet, kun oppsatte treningstider for oppsatte kull. Skulle du bli ringt opp av trener/oppmann og bedt om å hente en liten pøse som er kald, er det fint om du følger opp nettopp det.

Vær forberedt på spørsmål fra oppmenn om å bistå underveis. De forskjellige gruppene trenger voksen bistand i ulik grad til skismøring, være tilstede under trening og å påse at ingen bowlingkuler havner andre steder enn på banen.

### **Skiutstyr**

Det er viktig å klargjøre skiene før samlingen! Ta av gammel smøring. Ta med det du bruker for ski til ditt og ditt barns bruk. Vi har tilgang på smøreboder. Husk å navne alt av ski, staver, sko og tøy. Det blir mye likt!

### **Vi har noen regler vi minner om alt før avreise. Fint å øve på i bilen!**

- Vi sier hei til alle
- Vi møter i god tid til alle treninger
- Vi inkluderer alle i gruppen vår
- Vi løper ikke inne i gangene
- Vi leker verken "heisleken" eller "banke på dører" leken
- Ingen barn bader alene
- Bowlingbanene åpnes ikke før det er en voksen som tar ansvar pr. bane
- Vi gjentar våre Trysil **leggetider**. Det forventes at barna er på sine respektive rom og finner roen til følgende tider: ☺
  - o Skileik, 20.30 (fredag 21:00 pga info møtet)
  - o Barneteam, 21.00
  - o Ungdomsteam, 22.00
- Så smeller vi til med Skileikreglene!
  1. HØRE PÅ TRENERN
  2. HA DET GØY

### **Inn- og Utsjekk**

Alle sjekker inn når de kommer. Det blir selvsagt litt kaotisk om mange sjer inn døren samtidig. Men, det går sikkert fint. Alle har fått tildelt rom og vil finne sine navn i resepsjonen. Kabalen er lagt etter beste evne. Alle bor på rom med egen familie. De som ellers deler rom har avtalt på forhånd.



Merk at nøkkelkort er registrert på en voksen i familien. Alle nøkler til samme rom ligger da i denne konvolutten. Når Henrik henter for seg og sine, samt Elsa (annet barn) som bor sammen med de, er konvolutten stilet til Henrik.

Det er utsjekk **kl. 12.00** søndag for alle. Om dere ønsker å bruke dusj og fasiliteter nede etter økt og før avreise må dere låne med dere håndkle fra rommet når dere sjekker ut. Disse håndklærne legges igjen i dusjen nede. Alternativt kan håndklær leies, spør i resepsjonen.

### **Ikke utstyr i gangene**

Det har, med idrettsgrupper, lett for å bli mye utstyr i gangene, ski og annet. Det er ikke lov, noe vi selvsagt respekterer. Dette handler om brannsikkerhet.

### **Bespising**

Siden vi er mange, spiser ulike grupper til ulik tid og på ulikt sted. Dette fremgår av programmet. Vi samler grupper på samme bord. Det står bordskilt på alle bord. Det er ellers skiltet i resepsjonen.

Ungdomsteam spiser i restauranten. Resten spiser i den store matsalen (multi). Det blir flere matstasjoner begge steder. Husk det når dere lager kø :-)

### **Ekstramat lørdag for utøvere**

Lørdag mellom lunch og middag, deler vi ut litt enkel lommemat til utøverne, små og store. Erfaringsmessig er det behov for litt påfyll.

### **Fotografering - ALLE**

**Kl. 10.00 lørdag** møtes absolutt ALLE på stadion til felles bilde. Dette er kaotisk, tradisjonsfylt og gøy.

### **Bull Ski & Kajakk**

Jørgen og Marius vil være med oss. De kommer til å ha en nyttig butikk med hyggelige priser tilgjengelig på hotellet. Jørgen og Marius vil være behjelpelig med råd og tips om, for og med ski og utstyr.

### **Bertel og Steen**

Vi har også med oss Andreas fra Bertel & Steen, våre bilvenner. De har med seg noen biler og det vil være gode muligheter for prøvekjøring for den som måtte ønske det!

### **Info-møte 20:30 fredag**



Alle (utøvere inkludert) møter opp i den store salen **fredag kl. 20.30**  
Nyttig og viktig informasjon - og deretter drar på med kahoot (ta med oppladet mobil/nettbrett til dette formål) som fordrer oppmøte. Her blir det premier dere ikke vil gå glipp av!

### **Informasjon**

Det står info tavler i resepsjonen. Program og infodryss er tilgjengelig i resepsjonen ved ankomst.

Spørsmål om sosialt program (bowling, svømming, bingo), kontakt Mona Olivier

Spørsmål om trening, kontakt oppmann/trener/Simen

Spørsmål om alt annet, kontakt Annik (90199869)

Tlf liste i resepsjonen.

Vi kommer også til å bruke Connect. Eget oppsett for hver gruppe. Finn Trysil gruppen for din pode.

### **Varme luer**

Vi har med Varme luer og pannebånd til salg.

### **Mersalg**

Vi har også med en del Sportful tøy, som vi kommer til å selge til gode priser. Merk at dette er voksen tøy, noen rester av ymse slag, ellers det velrennomerte Cardio settet med jakke og bukse.

### **Lotteri**

Vi fortsetter tradisjonen: **TRYSIL LOTTERIET**. Vi kjører Lotteri gjennom helgen. Ekte gammeldagse basarbøker vil gjøre at dere slipper å huske på lodd som rotes bort. Solide premier. Blant annet et par junior ski fra Bull, ekte LYN SKI RULLESKI jr og mye mer. Trekning i løpet av uke 47 og heldige vinnere vil bli kontaktet. Lodd selges av våre eminente loddselgere til kr. 20,-/stk. og gode mengderabatter. KUN Vipps. Memorer VIPPS nummeret alt nå: **LYN SKI Handlekurv # 852014**

### **Obs Obs - Svømmehallen**

Merk at det IKKE er lov for barna å gå i svømmehallen på egenhånd. Dette er VIKTIG. Ingen barn svømmer alene. Om du ikke kan følge ditt eget barn til svømming, må du lage avtale med en annen voksen som har ansvar for ditt barn i svømmehallen. Dette gjelder alle kull.

Følg med på eget program for de respektive grupper skal trene. Det er mange som vil svømme, og for å unngå det totale kaos har vi tildelt alle grupper egne svømmetider.

### **Bowling**



Vi skal bowle. Egen informasjon og oppsett med tider og baner kommer på nett og vil bli lagt i bowlingresepsjonen. Banene blir **ikke låst opp** uten at foresatt til førstemann på hvert lag melder seg i bowlingresepsjonen. . Det kan være greit å ha med seg. Dette gjelder også HL gruppen.

Tider og lagoppsett vil bli lagt i både hotellets resepsjon og bowlingresepsjonen.

### **Refleksvester**

Alle dere på barneteam og skileik. Ta med refleksvesten til poden. Merkes med tydelig navn foran og bak, hvis det ikke alt er gjort. I tillegg er det lurt med et telefonnummer i nakken, særlig på de minste kullene. Vesten bruker vi på økt!

### **Betaling**

Vi ber dere sjekke at dere nå har betalt. De av dere som ikke har rukket å betale innen i fredag, vil motta en faktura. Vi må da pålegge et gebyr på kr. 100,- all den tid det koster oss å bruke regnskap til dette. Merk at betaling i Rubic er alt inkludert for helgen: overnatting, mat, bowling, svømming, tilgang stadion, trenere mm. Evt bruk av minibar, bar, spa, måltider utenom program, dekkes av den enkelte før avreise.

### **Hotellet**

Vi bor på Radisson Blu Trysil. Hotellvegen 1, 2420 Trysil.

### **Lading av EL-bil**

Oversikt over elbil-ladere i Trysil:

<https://www.trysil.com/A/Destinasjon-Trysil/ladestasjoner-for-elbil/>

Det er ikke mulig å forhåndsreservere noen av laderne ved hotellet, men hotellet mener det ikke bruker å være et problem :-)

### **Kjør pent!**

**Det blir den beryktede Lyn køen oppover – fredag kveld. Og noe tilsvarende ned søndag 😊**

### **Pakkeliste:**

- Ski (navnet)
- Staver (navnet)
- Skisko (navnet)
- Skitøy (navnet)
- Ullstilongs og genser, det er kaldere i løypene på Trysil enn hjemme
- Godt med skift
- Sko og tøy til evt. barmarkstrening (neppe aktuelt, men vet aldri)
- Evt. innesko



- Badetøy
- Litt vanlig tøy til bowlingseanse og på hotellet
- Mobilen til barna kan godt ligge på rommet det meste av tiden.
- Godt humør!

Ta kontakt om noe er uklart :-)

Vi legger også all info på hjemmesiden vår, [www.lynski.no](http://www.lynski.no)

**VELKOMMEN!**

Hilsen  
Annik