Snøsamling i Trysil,

05.-08.november for NTNUI-langrenn

**Hu og hei!**

**Da er påmelding- og avmeldingsfristen over, og vi er straks klare for å dra på skisamling til Trysil! Det kan meldes om 6 km preparerte løyper. Husk å les hele skrivet godt!**

**Ved spørsmål kontakt Nikolai Ryvoll,** [**nikolai.ryvoll@live.no**](mailto:nikolai.ryvoll@live.no) **eller telefon 90517945.**

**Oppmøte og avreise:**

Oppmøte **Rema 1000 Moholt**, torsdag 5.11, **12.45**, bilene kjører 13.00.

Sjekk kjørelisten nedenfor for å se hvem du skal sitte på med. Viktig at alle bilene møter på Moholt, da det er flere små biler som trenger skiplass hos dere sjåfører som har takboks og bedre plass.

**Opplegg for samlingen:**

Vi skal bo i ei stor hytte på Sjumilskogen i Trysil. Hytten ligger rett ved siden av skiløypene. Vi har delt opp i matgrupper. Dette innebærer at dere kjøper inn mat sammen til en felles middag med alle gruppene (se handleliste under). Det er et stort kjøkken på hytta, og hver matgruppe må stille med to personer til å lage middag hver dag, samt en person til oppvask. En person fra gruppen hjelper til med å ta ut til frokost og en person til lunsj. Det er 4- og 5-mannsrom, fordel dere selv :)

Vi har fått tildelt **treningstider**. Er derfor viktig at dere holder disse.

Hyttene trenger ikke å vaskes ved avreise.

**Torsdag:**

Avreise 13.00

Estimert ankomst 18.00 (mulighet for å prøve løypene for de som vil)

Veibeskrivelse: Hytta ligger ved Sjumilskogen, ikke langt unna skistadion. Følg skilting mot Trysil Knut arena, ta til høgre ved velkomstsenteret, deretter til venstre opp mot skiutleien.

Starter å lage middag: 20.30 (to fra hver gruppe), vi lager taco.

Felles middag rundt 21:15

**Fredag:**

Frokost: 07:00

1. økt: 08:00-10:00

lunsj: 11:00

Husk å handle før andre økt.

2.økt: 15:00

middag: Begynner å lage 18:00

sosialt

**Lørdag:**

Frokost: 07:00

1. økt: 08:00-10:00

lunsj: 11:00

2.økt: 15:00

middag: Begynner å lage 18:00

sosialt

**Søndag:**

Frokost: 07:00

1. økt: 08:00- 12:00 (så lenge du orker)

Avreise: Rundt kl. 13. Avtal med bilen din!

**Treninger:**

**Torsdag:** Rolig langtur, valgfri stilart og distanse

**Fredag 1.økt:** Frivillige intervaller, 5(6) \*6 min, I3, eventuelt rolig langtur 2t

**Fredag 2.økt:** Rolig langtur 2t+

**Lørdag 1.økt:** Testrenn klassisk, start 08.30, distanse blir opplyst om senere

**Lørdag 2.økt:** Rolig langtur 2t+

**Søndag:** lang langtur 3-4t+

**MAT**

Hytta består av kun et kjøkken. Dette gjør at det er viktig å følge matplanen som er satt opp. Vi har laget handlelister for hver “matgruppe” (se oversikt under) som er et minimum for hva alle må kjøpe. Dette for at innkjøpene skal bli mest mulig likt fordelt. Gruppene gjør opp hver for seg (vipps er genialt). Det er tenkt at man drar på butikken på vei til Trysil og på fredag mellom øktene. Alle kjøper inn “restitusjonsmat”/mellommåltid til seg selv, sjokolade skal visst være veldig bra!

**Handleliste på vei til Trysil: Dette er en minimunsliste.**

* en pose havregryn/frokostblanding
* 5 brød, HUSK å kutt opp brødene i butikken
* 3 pålegg (syltetøy, skinke, nugatti el.)
* gulost (til frokost og taco)
* smør
* dopapir!
* 1 pose kaffe
* 2-3 melk
* 2-3 juice
* 1 salathode
* 2 tacosauser
* 3 pakker kjøttdeig
* 3 pakker tacokrydder
* 1 rømme
* 2 agurker
* 1-2 bokser mais
* 3 pakker lefser
* 1 pakke tortillachips
* 5-6 tomater
* 2 paprika
* to avokado

**Handleliste fredag: Vil bli oppdatert og heng opp på hytta.**

* påfyll av pålegg
* brød
* melk
* juice
* 2 pakker spaghetti
* 3 glass spagetthisaus
* 3 pakker kjøttdeig
* påfyll av grønnsaker/salat
* middag til lørdag

**Pakkeliste:**

* Treningstøy (grønt er skjønt)
* Drikkebelte
* Skiutstyr (klassisk og skøyting) og skismøring
* Hodelykt kan være lurt
* **Sengetøy og håndkle**
* innesko/tøfler
* fritidstøy og toalettsaker

**NB**: kan være lurt å merke treningsklær og utstyr før man drar, spesielt alt grønt!

**Kjørelister**

Personer nevnt først og i fet skrift er sjåfør. Det er sjåførenes ansvar at alle deres passasjerer er med. Endringer av oppmøte gjøres internt, men fint om alle kjører innom Moholt slik at vi får med oss alt av bagasje og ski!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bil 1: Kristin Antonsen (98470943)**  Katharina Kahrs  Sigurd Skomedal  Gudmund Toverud Høglund | **Bil 2: Nikolai Ryvoll (90517945)**  Eirik Storås Thorbjørnsen  Amanda Borge Byrkjeland  Ole Anders Ek Lundby | **Bil 3: Didrik Graham Henriksen (97741264)**  Helene Salte Håland  Åsne Salte Håland  Ånung Viken |
| **Bil 4: Andreas Øgaard (97636545)**  Terje Kristiansen  Ingrid Skrede  Sindre Grøstad | **Bil 5:** **Jakob Meløy (90650195) (reiser fredag)**  Eivind Klokkehaug  Frida Øygard | **Bil 6: Olav Vestøl (95004597)**  Vegard Antonsen  Sebastian Torgersen  Anine Nikoline Johansen |
| **Bil 7: (har ikke bil)**  Sondre Halden  Ingrid Berge | **Bil 8: Sven-Erik Markhus Kaiser**  Christian Berge Foyn  Joar Krohn Mauseth  Anette Kleppestø | **Bil 9: Therese Tærud (90857677)**  Guro Lindgren  Eirik Tengesdal  Ingrid Marie Lindstrøm (97761790) |
| **Bil 10: Erlend Nydal (95005347)**  Britt Ingunn Nydal  Andreas Faanes  Sindre Tengesdal | **Bil 11: Anders Magnus W. Liberg (92432580) (kjører fra Oslo)** | **Bil 12: (har ikke bil)**  **Anna Løken Granlund (41693564)**  Vilde Moi  Ben Smeltzer  Siri Sørensen |
| **Bil 13: Jacob Lindkvist (40535680)**  Andreas Døble  Johanna Sjögren  Petter Martinsen | Sindre Tungesvik (møter i Trysil)  Elise Langkaas (møter i Trysil)  Espen Aronsveen (møter i Trysil) |  |

**Matgrupper**

|  |  |
| --- | --- |
| **1:** Kristin Antonsen  Katharina Kahrs  Sigurd Skomedal  Gudmund Toverud Høglund  Nikolai Ryvoll  Eirik Storås Thorbjørnsen  Amanda Borge Byrkjeland  Ole Anders Ek Lundby | **2:** Didrik Graham Henriksen  Helene Salte Håland  Åsne Salte Håland  Ånung Viken  Andreas Øgaard  Terje Kristiansen  Ingrid Skrede  Sindre Grøstad |
| **3:** Jakob Meløy  Eivind Klokkehaug  Sindre Tungesvik  Elise Langkaas  Espen Aronsveen  Olav Vestøl  Vegard Antonsen  Sebastian Torgersen  Anine Nikoline Johansen | **4:** Bernhard Haver Vagle  Petter Martinsen  Sondre Halden  Ingrid Berge  Ingrid Marie Lindstrøm  Christian Berge Foyn  Joar Krohn Mauseth  Anette Kleppestø |
| **5:** Therese Tærud  Sven-Erik Markhus Kaiser  Guro Lindgren  Erlend Nydal  Britt Ingunn Nydal  Andreas Faanes  Sindre Tengesdal  Eirik Tengesdal | **6:** Anders Magnus W. Liberg  Vilde Moi  Anna Løken Granlund  Ben Smeltzer  Siri Sørensen  Jacob Lindkvist  Johanna Sjögren  Frida Øygard  Andreas Døble |