



Jentesamling på Beitostølen for D17 – 19 (f. 2003-2001)

Vi inviterer alle jenter i D17-19 til jentesamling på Beitostølen fra 24. til 26. januar. Årets samling legges til Beitostølen for at de som ønsker det skal kunne delta på NM i ski-orientering. Dette blir en utrolig bra samling, i flotte vinterforhold, og med engasjerte trenere!

Det legges opp til mange gode treninger, stor erfaringsutveksling, mye god mat og masse sosialt! Vi fordeler oss på 3 Stor-hytter på oversiden av Bergo Hotell og spiser alle måltider inne på Bergo Hotell.

Første-kvinne-til-mølla-prinsippet ved påmelding 😊

Program for samlingen:

Fredag 24.januar

- 16:00-18:00 Innsjekk på stor-hytter Bergo (på nordsiden av hovedveien v/Bergo Hotell). For de som rekker det, er det mulig å gå en liten skitur etter ankomst.
- 18:30-19:30 Middagsbuffet Bergo Hotell
- 19:30-20:00 Fellesmøte «Velkommen og info om samlingen»
- 22:30 Ro på hyttene

Lørdag 25.januar

- 07:30-08:30 Frokostbuffet på Bergo Hotell
- 09:00 Alternativ 1: Rolig langtur klassisk 2-2.30t, m/Susanne Barkholt.
Mulighet for å kunne jobbe teknikk om man vil.
Alternativ 2: Rolig langtur løp 1.30-2t, m/Fanny H. Birkeland.
Alternativ 3: Ski-O NM konkurranse, individuelt. Første start kl. 11.
- 12:00-13:30 Lunsjbuffet på Bergo Hotell
- 13:00-14:00 Obligatorisk «hviletid» i senga
- 15:15-16:00 Felles aktiviteter på Skistadion for alle jenter, både D17-19 og D20+
- 16:00 Individuell trening, f.eks. rolig restitusjon/skitur 1t
- 18:00-19:00 Middagsbuffet Bergo Hotell
- 19:30-21:00 Foredrag m/landslagsjentene. Tema «Analyseverktøy?». Bergo Hotell.
- 22:30 Ro på hyttene

Søndag 26.januar

- 07:30-08:30 Frokostbuffet på Bergo Hotell
- 09:00 Alternativ 1: Hardøkt på ski (skøyting) 5 x 4 min, m/Susanne Barkholt
Alternativ 2: Hardøkt løp slak motbakke 5 x 4 min, m/Fanny H. Birkeland
Alternativ 3: Ski-O NM konkurranse, individuelt. Første start kl. 10.
- 12:00-13:00 Lunsjbuffet på Bergo Hotell
- 13:30-14:00 Felles oppsummeringsprat på Bergo Hotell
- 14:30 Utsjekk og hjemreise

Påmelding gjøres via Eventor: <https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3352>

Påmelding er bindende, eventuelt avmelding kan skje inntil 14 dager før samlingen kostnadsfritt.

Egenandelsbeløp: kroner 1500,- som etter-faktureres fra Forbundet. Jenteprosjektet dekker øvrige kostnader.



Transportalternativer:

Beitostølen ligger litt mer usentralt til enn Sjusjøen, og de fleste reisende må via Oslo ved offentlig transport. Ved mange påmeldte fra Trondheimsområdet, vil vi vurdere å legge til rette for minibuss/felles transport.

På www.nor-way.no finnes også rutetabeller for ØST-VEST buss. Vi oppfordrer foreldre og klubber til å hjelpe utøverne med å komme til Beitostølen. Det er mulig å skaffe overnatting til foreldre og foresatte som har behov for det. Kontakt Fanny ved behov!

Buss fra Oslo -> Beitostølen

Oslo bussterminal → Beitostølen					Beitostølen → Oslo bussterminal				
Fredag 24. januar					Søndag 26. januar				
Tidligere avganger					Tidligere avganger				
Avreise 13:05 → 17:14	Reisetid 4t 9min	Nettpris kr 400	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>	Avreise 08:45 → 12:50	Reisetid 4t 5min	Nettpris kr 400	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>
Avreise 15:05 → 19:02	Reisetid 3t 57min	Nettpris kr 400	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>	Avreise 10:45 → 14:50	Reisetid 4t 5min <small>(bussbytte)</small>	Nettpris kr 401	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>
Avreise 17:05 → 21:02	Reisetid 3t 57min <small>(bussbytte)</small>	Nettpris kr 401	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>	Avreise 12:45 → 16:50	Reisetid 4t 5min	Nettpris kr 400	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>
Avreise 19:05 → 22:52	Reisetid 3t 47min	Nettpris kr 400	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>	Avreise 14:45 → 18:50	Reisetid 4t 5min	Nettpris kr 400	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>
					Avreise 16:15 → 20:15	Reisetid 4t	Nettpris kr 400	Velg avgang	Holdeplasser og priser <input type="checkbox"/>

Vi gleder oss til å bli kjent med dere alle, og bruker denne samlingen som KICK-start på Jenteprojektet fremover 😊

Med vennlig hilsen

Susanne Barkholt
(kvinnelandslagstrener)

Tlf. +46 706 81 03 05

Susanne.barkholt@orientering.no

Fanny Horn Birkeland
(Jenteprojektleder)

Tlf. +47 95 27 27 29

fanny.hornbirkeland@orientering.no

