

Kjøreplan og informasjon Geilo-samling, 15. - 18. november 2018

IL Irvig, Botne Skiklubb og Hof IL ønsker velkommen til skisamling på Geilo!

Årets tur er et samarbeid mellom de tre klubbene hvor vi har med oss utøvere og foreldre fra alle tre klubber. Treningsøkter og kveldssamlinger gjennomføres i fellesskap. Vi spleiser på trenerressurser og satser på å bli godt kjent med gode naboer i løpet av en langhelg på Geilo!

Torsdag:

Ankomst Geilo ettermiddag/kveld. Innsjekk og klargjøring før fredag.

Fredag:

- | | |
|---------------|------------------------------------------|
| 09.30 – 11.30 | Treningsøkt på langrennstadion, fristil |
| 15.00 – 16.30 | Treningsøkt på langrennstadion, klassisk |
| 18.30 | Middag i Dagali (kjelleren) |
| 19.30 | Samling i Bardølasalen, alle deltagere |

Lørdag:

- | | |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.30 – 11.30 | Treningsøkt på langrennstadion, fristil |
| 15.00 – 16.30 | Treningsøkt på langrennstadion, klassisk / Treningsøkt i gymsalen |
| 18.30 | Julemiddag i Restauranten/Bardølasalen med påfølgende sosial samling i Bardølasalen. |

Søndag:

Her der det fritt opptil hver enkelt. Tidligere har vi fått sen utsjekk på hyttene slik at man kan ta en skitur. Med gode snøforhold i fjellet er det sikkert noen som vil ut på tur. Andre vil kanskje ta en tur i alpinbakken. Hjemreise er opptil hver enkelt.

Det blir sosial moro samt litt praktisk info før kommende sesong i Bardølasalen på kvelden. Frokost og lunsj ordner man selv på hyttene. Det er kort vei fra hyttene og ned til langrennstadion, så ikke noe problem å reise frem og tilbake mellom øktene. Vi har fri tilgang til bassenget på hotellet. Det er derfor lurt å ta med seg badetøy. Ved ankomst Bardøla henvender man seg i resepsjonen på hotellet og får hyttenøkkelen. Hyttenummeret stemmer ikke med nummeret i min oversikt. Det er viktig at alle deltagere har med seg joggesko i tilfelle snøen uteblir. Lørdag ettermiddag har vi leid Geilo-hallen og vil gjennomføre økta der. Ta derfor med innesko. Det er selvfølgelig anledning til å gå på ski for de som heller ønsker det.

Utøverne er delt inn i treningsgrupper etter alder. Denne inndelingen er som gjort kun etter alder. Den yngste gruppa vil legge opp til å ha med seg også eldre utøvere som kun ønsker lek og moro på ski og ikke ønsker å delta i de mer trenings-pregede øktene. Utøverne plasserer seg selv etter eget ønske i den treningsgruppa de ønsker å være.

Kontaktpersoner ved spørsmål:

Hof: Marte Rønneberg Furuheim, marterfuruheim@gmail.com

Botne: Gro Anita Førsund, gro.anita.forsund@gmail.com

Irvig: Thomas V. Langedrag, tv@atenti.no

Treningsgrupper etter alder

Gruppene er kun inndelt etter alder. Den yngste gruppa vil legge opp til å ha med seg eldre utøvere som bare ønsker å leke og ha det gøy på ski, og ikke ønsker å ta del i de mer treningspregede øktene i mellom- og eldste gruppe. Utøverne plasserer seg selv i den gruppen de ønsker å delta.

Yngste gruppe

Nicholas Tuft	Søyland	Ivrig	2014
Sivert	Aaland	Ivrig	2012
Yngste	Anmarkrud	Ivrig	2012
Agnes Tuft	Søyland	Ivrig	2011
Alvilde V	Langedrag	Ivrig	2011
Veronica	Horn	Ivrig	2010
Vilde	Horn	Ivrig	2010
Stine	Hestnes	Ivrig	2010
Adam	Anmarkrud	Ivrig	2009
Truls	Furuheim	Hof	2010
Thea	Furuheim	Hof	2014
Helena	Sørby	Ivrig	2008

Mellomgruppe

Magnus	Furuheim	Hof	2007
Lovise	Horn	Ivrig	2007
Oscar	Horn	Ivrig	2007
Syver	Husemoen	Ivrig	2007
Maria	Sørby	Ivrig	2007
Malene Tuft	Søyland	Ivrig	2007
Karl Magnus	Rustad	Hof	2007
Håkon	Fleischer	Hof	2006
Thea	Aaland	Ivrig	2006
Simen	Knotten	Ivrig	2006
Emil	Langslet	Ivrig	2006
Jonas	Hestnes	Ivrig	2006
Othilie Kvilhaug	Skavhellen	Botne	2006
Henrik	Før sund-Njøten	Botne	2006
Vebjørn	Horn	Ivrig	2005
Sindre Andreas	Søby	Ivrig	2005
Robert	Walle	Ivrig	2005
Ingrid Tuft	Søyland	Ivrig	2005
Herman V.	Langedrag	Ivrig	2005
Kolbjørn	Gunnerød	Ivrig	2004
Sebastian	Horn	Ivrig	2004
Antonea	Husemoen	Ivrig	2004
Solveig	Kallager	Hof	2004

Eldste gruppe

Vilde	Fleischer	Hof	2003
Sunniva Måge	Karlsen	Hof	2003
Sebastian Lund	Andersen	Botne	2003
Kristian	Borge-Moe	Botne	2003
Truls	Grytnes	Ivrig	2003
Elin Katrine	Knotten	Ivrig	2003
Andreas	Heierstad	Ivrig	2003
Oscar	Langslet	Ivrig	2003
Martinus	Gunnerød	Ivrig	2002
Andrine Kvilhaug	Skavhellen	Botne	2002
Tiril Kristine	Knotten	Ivrig	2001
Sigurd	Borge-Moe	Botne	2000
Markus Klepp	Grytnes	Ivrig	2000

Treneransvar	Yngste gruppe	Mellomgruppe	Eldste gruppe
Fredag formiddag	Harald/Tanja	Andreas/Jørn	Kent Ivar
Fredag ettermiddag	Margareth/Liv Kristin	Alf Kristian/Rolf	Sigurd/Markus
Lørdag formiddag	Vidar/Inge	Kent Ivar/Knut Erik	Sigurd/Markus
Lørdag ettermiddag	Hinderløype hallen	Styrkeøkt hallen	Skiøkt
	Halvor/Annika/Kjetil	Thomas	Egenregi

Hyttefordeling Bardøla 15.-18. november 2018

Fornavn	Etternavn	Klubb	Født
Hytte 1			
Sivert	Aaland	Ivrig	2012
Thea	Aaland	Ivrig	2006
Sylvia	Aaland	Ivrig	1976
Tom	Tveitan	Ivrig	1976
Hytte 2			
Sebastian Lund	Andersen	Botne	2003
Jørn	Andersen	Botne	1970
Kristian	Borge-Moe	Botne	2003
Sigurd	Borge-Moe	Botne	2000
Knut Erik	Borge-Moe	Botne	1970
Kent-Ivar	Sollund	Botne	1970
Hytte 3			
Truls	Grytnes	Ivrig	2003
Markus Klepp	Grytnes	Ivrig	2000
Rolf	Grytnes	Ivrig	1973
Kolbjørn	Gunnerød	Ivrig	2004
Martinus	Gunnerød	Ivrig	2002
Birger	Gunnerød	Ivrig	1985
Hytte 4			
Veronica	Horn	Ivrig	2010
Vilde	Horn	Ivrig	2010
Lovise	Horn	Ivrig	2007
Oscar	Horn	Ivrig	2007
Vebjørn	Horn	Ivrig	2005
Sebastian	Horn	Ivrig	2004
Alf Christian	Horn	Ivrig	1978
Liv Kristin	Horn	Ivrig	1978
Margareth	Horn	Ivrig	1970
Sven Arne	Horn	Ivrig	1970
Hytte 5			
Syver	Husemoen	Ivrig	2007
Antonea	Husemoen	Ivrig	2004
Kjetil Olsen	Husemoen	Ivrig	1976
Tanja	Svinsholt	Ivrig	1970
Helena	Sørby	Ivrig	2008
Maria	Sørby	Ivrig	2007
Harald	Sørby	Ivrig	1970

Hytte 6

Simen	Knotten	Ivrig	2006
Elin Katrine	Knotten	Ivrig	2003
Tiril Kristine	Knotten	Ivrig	2001
Gunn	Knotten	Ivrig	1968
Andreas	Heierstad	Ivrig	2003
Inger Johanne	Heierstad	Ivrig	1968
Terje	Heierstad	Ivrig	1968

Hytte 7

Emil	Langslet	Ivrig	2006
Oscar	Langslet	Ivrig	2003
AnniKa	Langslet	Ivrig	1972
Halvor	Langslet	Ivrig	1970
Stine	Hestnes	Ivrig	2010
Jonas	Hestnes	Ivrig	2006
Inge	Hestnes	Ivrig	1970
Lena	Hestnes	Ivrig	1970

Hytte 8

Othilie Kvihaug	Skavhellen	Botne	2006
Andrine Kvihaug	Skavhellen	Botne	2002
Eirik	Skavhellen	Botne	1970
Line-Susanne K.	Skavhellen	Botne	1970
GroAnita	Førsund	Botne	1970
Henrik	Førsund-Njøten	Botne	2006

Hytte 9

Sindre Andreas	Søby	Ivrig	2005
Tor Jørgen	Søby	Ivrig	1970
Robert	Walle	Ivrig	2005
Gunn	Walle	Ivrig	1970
Jørn	Walle	Ivrig	1962

Hytte 10

Nicholas Tuft	Søyland	Ivrig	2014
Agnes Tuft	Søyland	Ivrig	2011
Malene Tuft	Søyland	Ivrig	2007
Ingrid Tuft	Søyland	Ivrig	2005
Knut	Søyland	Ivrig	1970
Alvilde V	Langedrag	Ivrig	2011
Herman V.	Langedrag	Ivrig	2005
Thomas V.	Langedrag	Ivrig	1979
Yngste	Anmarkrud	Ivrig	2012
Adam	Anmarkrud	Ivrig	2009
Vidar	Anmarkrud	Ivrig	1976

Hytte 11

Andreas	Fleischer	Hof	1972
Kjersti	Fleischer	Hof	1974
Håkon	Fleischer	Hof	2006
Vilde	Fleischer	Hof	2003
Mette	Karlsen	Hof	1972
Sunniva Måge	Karlsen	Hof	2003
Solveig	Kallager	Hof	2004

Hytte 12

Even	Toft	Hof	2007
Karl Magnus	Rustad	Hof	2007
Thorleif	Rustad	Hof	1976
Marte	Furuheim	Hof	1978
Thomas	Furuheim	Hof	1976
Magnus	Furuheim	Hof	2007
Truls	Furuheim	Hof	2010
Thea	Furuheim	Hof	2014