



Velkommen til ski- og miljøsamling 2. og 3. desember 2017

- **Sted:** Skistuggu på Gålå.
- **Alder:** Alle er velkommen uansett alder og skiferdigheter. Mulig å være med uten overnatting. De som er 9 år og yngre må ha med seg foreldre evt. avtale med andre voksne som tar ansvaret for barnet.
- **Overnatting:** I utgangspunktet er det overnatting på flatseng, men mulig å ønske seg hytteovernatting.
- **Mat:** Det blir innkjøpt til felles frokost, lunsj (2 dager) og middag. *Ikke ta med eget godteri/brus.*
- **Aktiviteter:** Aldersinndelte grupper. Etter planene er det skiføre på kunst- og/eller natursnø. Lørdag ettermiddag /kveld bruker det å være populært med utelek, badstue og snøbad. Ta gjerne også med kort, spill, tegnesaker o.l.
- **Hygiene/orden:** Alle vasker eller sprite hendene før måltid og etter dobesøk. Mulighet for badstue og dusj. Alle får en navnet knagg til uteklær. Alle får en innarbeidsoppgave, se på arbeidsfordelingslista. Alle rydder før avreise.
- **Navne utstyr og klær. På Gålå kan det være vind så husk godt med klær.**
- **Pakkeliste:** Sovepose, liggeunderlag/luftmadrass, ski, smøring, staver, skisko, 2-3 par votter /hansker, 1-2 lue(r), 2 sett ull-undertøy/superundertøy, 3 par ullsokker, truser, treningsklær/ skiklær, uteklær til lek, utesko, innesko, «koseklær», pysj, håndkle, toalettsaker. «Badetøy» for snøbaderne.

Lørdag

Kl 09:30 Oppmøte

Kl 10:00 Første økt, fristil.

Kl 12:00 Lunsj (varm mat)

Kl 14:00 Andre økt, klassisk.

Kl 16:00 Middag

Kl 20:00 Kveldsmat

Søndag

Kl 08:30 Frokost

Kl 10:00 Første økt, fristil

Ca kl 12:00 Lunsj før felles rydding, vasking og avreise

Vel møtt til en hyggelig helg på Gålå.

Mvh Langrennsutvalget