

Extra Sommersamling i Rosendal med HFIK 2026

Ungdomsutvalget inviterer til sommersamling for
utøvere fra 12-16 år (født 2010-2014)

Bli med på en samling fylt med friidrettstrening, lek og
sosiale aktiviteter! Vi garanterer også nye vennskap!

OBS: Det er begrenset antall plasser, så meld deg på med en gang for å sikre din plass!



Informasjon:

Tidspunkt:	Lørdag 8. august - onsdag 12. august
Sted:	Rosendal
Overnatting:	Klasserom på Rosendal Ungdomsskole
Transport:	Hurtigbåt fra Bergen
Pris:	600 kr
Påmelding:	Via iSonen (<u>frist 30.06</u>)

**NB: Les informasjonsskrivet vedlagt NØYE!
Her finner du ytterligere informasjon om samlingen!**



**Norsk
Friidrett**

Hordaland

Informasjonsskriv

Sommersamling i Rosendal

Aldersgruppe:

12-16 år (født 2010-2014)

Praktisk info

Tidsplan:

Lørdag 8. august (avreise Bergen kl. 11.00) til onsdag 12. august (ankomst Bergen kl. 16.20)

Transport:

Vi tar hurtigbåt fra Bergen (Strandkai terminalen) kl. 11.00 lørdag 8. august.

Oppmøtetid er **senest** 20 min før avgang (kl. 10.40). Ankomst Rosendal kl. 12.55.

PS: Det er også mulighet for å gå på båten på Flesland (kl. 11.25) eller på Os (kl. 12.00).

Dette er i så fall **VIKTIG** at det informeres om ved påmelding, da dette må sendes inn til selskapet.

Hjemreise med båt fra Rosendal kl. 14.25 onsdag 12. august. Båten er fremme

kl. 15.15 på Os, kl. 15.55 på Flesland og kl. 16.20 på Strandkai terminalen. Du gir også beskjed hvor du skal gå av båten i påmeldingen på iSonen.

Overnatting:

Vi overnatter på Rosendal Ungdomsskole. Alle må ha med eget liggeunderlag og sovepose. Det skal være ro på klasserommet fra kl. 23.00 hver kveld.

Mat:

Vi har tilgang på kjøkken på skolen. Her lager vi felles frokost, lunsj og middag. Andre måltider enn dette må dekkes selv.

Det er matbutikk i gangavstand fra skolen.

På lørdagen (ankomstdag) må alle ha med egen matpakke til lunsj, da det ikke blir servert noe mat før middagen denne dagen.

Pris:

Egenandel på kr. 600 per person. Egenandel betales ved påmelding.

Påmelding:

Utøverne meldes på i iSonen. Påmelding finner du ved å

søke opp "EXTRA SOMMERSAMLING 12-16 år Hordaland Friidrettskrets - Rosendal"

Påmeldingsfrist er 30. juni



Norsk
Friidrett

Hordaland

Ledere på sommersamlingen:

Medlemmene i ungdomsutvalget blir med som ledere på turen, og har ansvar for å følge opp utøverne underveis. Vi er tilgjengelig hele tiden hvis utøverne lurer på noe. Dersom foresatte har spørsmål, ber vi dere ringe Oda Myklebust (leder).

Oda Myklebust (hovedleder) - Tlf: 902 52 082

Emilia Tveitå

Erle Musum Lyng

Brite Mehl Lode

Mathias Myrmel Herdlevær

Viljar Helgestad Gjerde

Josué Kongolo



Pakkeliste:

- Liggeunderlag og sovepose. Pute om ønskelig
- Toalettsaker (tannkrem, tannbørste, deodorant, såpe, shampoo, balsam, solkrem, fuktighetskrem etc.)
- Håndkle
- Treningsklær (nok til aktivitet hver dag)
- Joggesko og piggsko/kastsko
- Fritidsklær/hverdagsklær (sjekk værmelding og tilpass klær etter det)
- Badetøy
- Pysjamas
- Drikkeflaske
- Mobil og mobillader
- Liten sekk som kan brukes til og fra trening og tur

Krav til utøverne:

For at samlingen skal bli kjekkest mulig for alle, stiller vi noen krav til utøverne av praktiske, sosiale og sikkerhetsmessige årsaker. Vi vil gå gjennom regler ved ankomst til Rosendal, men det kan være fint å gå gjennom dem på forhånd:

1. Alle utøverne har ansvar for å inkludere hverandre
2. Alle utøverne må lytte til beskjeder som blir gitt av lederne
3. Utøverne må ALLTID gi beskjed til en av lederne dersom de forlater skolen, f.eks. for å dra på butikken
4. Det er IKKE lov å bade uten tilsyn av en leder (Oda har godkjent livredningssertifikat)
5. Alle utøverne må bidra på kjøkkentjeneste

Dersom dere har noen spørsmål utover det som står i skrevet her, kan dere kontakte Oda Myklebust på e-post eller telefon. På vegne av ungdomsutvalget i HFIK, vil jeg, Oda, si at vi gleder oss masse til sommersamlingen og håper det blir en super tur både sportslig og sosialt!!

Med Vennlig Hilsen

Oda Myklebust (Hovedleder v/ ungdomsutvalget i Hordaland Friidrettskrets)

Tlf: 902 52 082

E-post: odamarie.myklebust@gmail.com

Foreløpig dagsplan (kan komme endring)

Lørdag 08. august:

- Ankomst Rosendal ca. klokken 13.00. Vi starter med å innlosjere oss i klasserommene og går gjennom regler og forventinger for samlingen
- Lunsj (alle har med egen matpakke)
- Treningsøkt: øvelsesspesifikk trening på friidrettsøvelsene
- Middag: Taco
- Bli-kjent leker og spill

Søndag 09. august:

- Frokost
- Treningsøkt 1: basistrening med fokus på kjernemuskulatur og koordinasjon
- Lunsj: Havregrøt
- Treningsøkt 2: tur
- Middag: Grillmat på turen
- Filmkveld

Mandag 10. august:

- Frokost
- Treningsøkt 1: øvelsesspesifikk trening på friidrettsøvelsene
- Bading
- Lunsj: Skiver med pålegg
- Treningsøkt 2: basistrening med fokus på balanse og mobilitet
- Middag: Pizza
- Volleyballturnering

Tirsdag 11. august:

- Frokost
- Treningsøkt 1: øvelsesspesifikk trening på friidrettsøvelsene
- Lunsj: Havregrøt
- Putball/fotballgolf
- Middag: Pasta
- Talentshow

Onsdag 12. august:

- Frokost
 - Treningsøkt: basistrening med fokus på spenst + stafetter
 - Lunsj: Skiver med pålegg
 - Opprydning og utvask
 - Hjemreise med båt kl. 14.25
- 