

Sommeris Tønsberg 2010

Velkommen til treningsleir i Tønsberg!

- Vi håper at alle løpere vil få et godt sportslig og sosialt utbytte av dette oppholdet. Treningstider og gruppeinndeling er sendt på mail
- Vær vennlige å betale restbeløpet så raskt som mulig som angitt i oppsettet sendt på mail.
- Vi minner om at det er **registrering i leiren** søndager mellom kl. 15.00 og 18.00. Møt opp på Byskogen skole som ligger like i nærheten av skøytehallen, rett bak Tønsberg Gressbane (se kart her <http://www.byskogenskole.no/sider/images/kart.gif>) Dette gjelder kun de som bor i leieren.
- Vi vil holde et felles informasjonsmøte for alle deltagere i Messehuset kl. 18.00. Det vil bli servert et enkelt måltid til løperne etter møte
- Ballett trening vil foregå på skolen, akrobatikk vil være i Tønsberg idretts hall og barmark vil foregå i nærområdet rundt skøytehallen
- Sliping av skøyter: Det vil være begrenset mulighet for dette på årets leir. Vi anbefaler alle å komme med ferdigslipte skøyter

Det vil bli mulig å kjøpe matkuponger for lunsj og middag for de som ikke bor i leiren. Lister vil bli lagt ut på info møtet og dere tegner dere for aktuelle måltidene en hel uke. Alle som ønsker dette tilbudet må skrive seg på i løpet av søndag kveld eller mandag morgen, dette for at vi skal kunne beregne matmengde og innkjøp.

Vi ber dere om å lese nøye igjennom følgende informasjon.

GODE TIPS

- **Ta skøytene på deg** så ofte du kan gjennom hele sommerferien. Stå og gå på skøytene. Føttene forandrer seg og både gamle og nye skøyter blir fort ubehagelige å ha på når de ikke har vært i bruk på en stund.
- **Gnagsårplaster og "paddinger"** er viktige ting å ha med seg på leiren. Selv dere som vanligvis ikke trenger dette bør ha med både

gnagsårplaster og andre hjelpemidler. Tynn nylonstrømpe innenfor sokk / treningsstrømpe er lurt, da vil friksjonen foregå mellom nylonstrømpen og sokken istedenfor mellom sokken og huden din. Vi råder dere til å ta med ekstra med plaster.

- **Rene føtter** og rene sokker er en forutsetning for ikke å utvikle gnagsår, snakk med ungene deres om stell av føtter og hygiene, send med mange ekstra sokker og tynne nylonstrømper.
- **Tønsberg Ishall** er en relativt kald hall, det er bedre å ta av seg i løpet av treningsøkten enn å fryse. Uten vanter kan det også bli kaldt.

SPESIELT FOR DE SOM SKAL BO I LEIREN:

Tilknyttet dette brevet har vi lagt ved et skriv som gjelder; Tillatelser til utflukter på egenhånd.

INNKVARTERING

- Løperne bor på **BYSKOGEN SKOLE**.
- Det er kort vei fra skolen til ishallen og Messehuset. I messehuset blir middag og lunsj servert.
- Frokost og kveldsmat blir inntatt på skolen.
- **Løperne må ha med seg dyne + pute eller sovepose + pute.** Klappsenger (type IKEA ekstrasing) finnes på skolen. Om ønskelig kan ekstra madrass medbringes.
- **Romfordeling;** I utgangspunktet vil vi forsøke å innkvartere løperne som har samme treningstider på samme rom. Dette vil gjøre at løpere som skal trene senere på dagen ikke behøver å bli vekket sammen med de som trener tidlig, men det vil også bli tatt hensyn til løpernes alder når romfordelingen blir satt opp. De aller fleste kommer til å trene samtidig med noen de kjenner godt og vil da høyst sannsynlig dele rom med disse. I helt spesielle tilfeller kan det være mulig å bytte rom, men vi ønsker at dere foreldre oppfordrer barna til å sove på det rommet de er plassert. Vi vil at alle skal trives, men vi må også sørge for at alle får et godt sportslig utbytte av treningsleiren.
- **Besøk;** det er hyggelig for løperne å få besøk. Vi erfarer hvert år at noen besøk dessverre virker mot sin hensikt. Løperne i alle aldre har lett for å få akutt hjemlengsel etter at foreldre har vært på besøk.

TIPS - Lag avtale på forhånd av leiruka når dere skal komme på besøk.

- Avslutt besøket i god tid før løperne skal legge seg.

- **Mobiltelefon;** snakk med løperne om vanlig skikk og bruk vedrørende mobiltelefon. Pass på at dere som foreldre ikke ringer etter eller like før legging. Det er ofte opprørende for de yngste og man kan forstyrre de som allerede har lagt seg.

TIPS - lag avtale om når på dagen / ettermiddagen dere kommer til å ringe.

(For eksempel er rett etter middag et gunstig tidspunkt.)

- **Sykkel:** Det er mulig å ta med sykkel, all sykling skjer på eget ansvar, vi anbefaler bruk av hjelm

Vi som er ansvarlig for løpernes trivsel og trygghet på leiren håper at disse rådene kan være nyttige for dere foreldre og løperne.

Det er et stort ansvar å være leirforeldre på en slik leir. Leiren har løpere fra 8 til 17 år. Dette er i seg selv en stor utfordring og vi har derfor valgt å differensiere ordensreglene noe.

ORDENSREGLER FOR LEIREN:

- **FRITID**(disponibel tid utenom treninger).
 - Alle løpere som går i **barneskolen** neste skoleår må skrive seg inn og ut i " Loggbok" som vil ligge på et sentralt sted når de går utenfor leirområdet.
 - Alle løpere som går i **ungdomsskolen og videregående skole**, (neste skoleår) behøver kun å skrive seg ut og inn når de går ned til Tønsberg sentrum eller evt. på andre lengere utflukter. Små turer i nærmiljøet behøver de ikke å skrive seg inn og ut for.
- **INNETIDER**
 - De løperne som fremdeles går i **barneskolen** skal ha skrevet seg inn i og bli i leirområdet fra kl. **20.00**
 - Løpere som går i **ungdomsskolen og i videregående skole** skal ha skrevet seg inn og bli i leirområdet fra kl. **22.00**
 - **Leirforeldrene vil sammen med deltagerne bestemme** innetid, ro og leggetid ut fra gruppas alder og når de skal på trening neste morgen.

For å gjøre leirområdet mer attraktivt ville det være fint om alle hadde med seg noe som kunne fremme aktivitet f.eks. baller, hoppestrikk, slengtau, hoppetau, badminton-sett, bocca og lignende.

Diverse typer spill og videofilmer vil også være fint om noen kunne ta med seg.

Vennlig hilsen Team Sommeris 2009

Vedlegg.

TILLATELSER TIL UTFLUKTER PÅ EGENHÅND.

For å gjøre vår jobb som leirforeldre enklere og mer oversiktlig vil vi at dere foreldre skal underskrive på de utfluktene dere synes er greit at barna kan gjøre uten voksenfølge.

Ved å underskrive er ansvaret **deres**, og ikke leirforeldrenes, dersom noe skulle skje på disse utfluktene.

Tillatelsene med underskrift må leveres til en av leirforeldrene ved ankomstdag. Det er kun skriftlige tillatelser som gjelder.

**TILLATELSE TIL: UTFLUKT TIL TØNSBERG SENTRUM UTEN
VOKSENFØLGE.**

NAVN : _____ KLUBB: _____

FORESATTES UNDERSKRIFT: _____

TILLATELSE TIL: UTFLUKT TIL BADESTED UTEN VOKSENFØLGE.

NAVN: _____ KLUBB: _____

FORESATTES UNDERSKRIFT: _____