**Invitasjon til miljøsamling på Knyken Skisenter 22.-23- september**

Skiavd ønsker velkommen til skisamling på Knyken Skisenter (www.knyken.no) i Orkdal. Her er informasjon om det meste og en plan for hva som skjer på samlinga.

Samlinga er åpen for alle barn fra og med 2. klasse med foreldre. Yngre søsken er velkommen sammen med foreldre. Alle i barn i 2. t.o.m. 5. klasse må meldes på sammen med en voksen.

Overnatting, dusjing, bespisning m.m. skjer i Knykstuggu. Vi trenger ikke ta med sovepose eller sengeklær, da dette er på plass i Knykstuggu. Overnattingsplasser både i Knykstuggu og på Hotell Cæsar. Rom for 2 – 6 personer. Skiavd ordner med mat til alle måltider som serveres. Vi har bestemt at det ikke er lov å ta med godteri på samlinga. Utstyrsliste finnes nederst.

På Knyken er det godt tilrettelagt for aktivitet og trening, med blant annet et fint rulleskianlegg. Det blir trening både på rulleski og med joggesko. Det er ikke krav om at deltakerne må beherske og/eller ønske å gå på rulleski. Vi prøver å tilrettelegge for at de som ønsker å prøve rulleski, skal få prøve. Vi har noen par rulleski til utlån i skiavd, så derfor må vi ha oversikt over hvem som ikke har med egne rulleski. De som vil prøve rulleski tar med egne skisko (kombi eller skate), staver og hjelm.

Gi beskjed ved påmelding hvis du ikke har rulleski!

**Plan:**

**Lørdag 22. september:**

Kl. 08.30 – avreise fra Åsen. Oppmøte ved Aasen Sparebank.

Kl. 10.00 – ankomst Knyken.

Kl. 10.30 – 1. økt (spis litt mat i bilen på tur til Knyken, mat først etter 1. økt)

Kl. 13.00 – lunsj

Kl. 16.00 - 2. økt

Kl. 18.30 - middag

Kl. 22.00 – kveldsro

**Søndag 23. september:**

Kl. 08.00 – frokost

Kl. 09.00 – 1. økt

Kl. 11.30 – lunsj

Kl. 13.00 – 2. økt

Kl. 15.00 – dusj, pakking, rydding og mat (tørrmat) før hjemreise.

Vi regner med at de voksne som er med kan bidra der det trengs med matlaging, trening osv.

Samlinga er gratis for alle barn. Voksne betaler en egenandel på kr. 300,-, maks kr. 500,- pr. familie.

Påmelding til: [leder-ski@aasguten.no](mailto:leder-ski@aasguten.no) innen 15. september.

**Utstyrsliste:**

* Håndklær
* Toalettsaker
* Treningsklær til 2 økter daglig
* Drikkebelte
* Joggesko
* Rulleski
* Skisko skøyting eller kombi
* Skistaver, gjerne med rulleskipigg
* Hjelm
* Skihansker
* Godt humør og treningslyst ☺

Husk å merk dine eiendeler med navn.