

**SAMLING RENA 18.-20. OKTOBER 2024**

**Velkommen alle 13-16 åringer til Miljøsamling Barmark på Rena 18.-20. oktober 2024. Her kommer litt praktisk info og plan for måltider og økter.**

<b>Fredag</b>	
Kl 17:00-17:30	Oppmøte idrettshallen ved Rena leir. Vi rigger oss til i idrettshallen.
Kl 18:00-19:30	<b>Treningsøkt:</b> <i>Spent, hurtighet og styrke ute.</i>
Kl 20:00	Middag (pizza). Alle måltider i kafeen like ved idrettshallen
Ca kl 20:30	Kort samling – info om helga.
Kl 22:30	Lyset slukkes, ro i salen
<b>Lørdag</b>	
Kl 08:00-08:45	Frokost
Kl 10:00-11:30	<b>Treningsøkt:</b> <i>Hardøkt løping med staver.</i>
Kl 12:00-12:45	Lunsj.
Kl 14:00	<b>Treningsøkt:</b> <i>Militær hinderløype i lag</i>
Kl 16:00-17:30	Svømmehallen er åpen
Kl 17:45-18:30	Middag (lasagne)
Kl 22:30	Lyset slukkes, ro i salen
<b>Søndag</b>	
Kl 08:30	Frokost
Kl 10:00-ca 11:30	<b>Treningsøkt:</b> <i>Rolig langtur på grusvei og sti</i>
Kl 12:00-13:00	Lunsj.
Kl 13:00-13:30	Hjemreise når man har pakket og ryddet

Utstyr: liggeunderlag/madrass, sovepose, håndkle, toalettsaker, nok treningsklær for all slags vær, korte staver til barmark, løpesko, innesko, badetøy, fritidstøy, drikkebelte, saft til å ha på drikkebelte, mellombarer og eventuelt litt ekstra mat til mellommåltid, hansker, buff og lue. Kan være lurt å ha klær man ikke er så redd for til militær hinderløype. Det også lurt å ha med et par gamle hansker til hinderløypa, eksempelvis arbeidshansker. Energidrikk er ikke lov på samlingen.

Det er viktig at alle viser respekt for hverandre og backer hverandre opp på en slik samling. Vi er på besøk i en militærleir og skal behandle alle vi møter med respekt og oppføre oss ordentlig.

**Velkommen til samling!**

Hilsen Hilde Nystuen og Kjetil Kjærnes 90513361