



Infoskriv 2 til Regional storsamling 2024

Les infoskriv 1 før dette, om det ikke allerede er gjort, de bygger på hverandre.

Pakking og ankomst:

Pakk lett og praktisk da dere må bære/trille egen baggasje fra buss/transportmiddel bort til skole. Søndag 23/6 må baggasje bæres/trilles fra skole til hallen.

Husk å ha med bag/sekk for bruk til treningsutstyret til/fra hallen. Det dusjes alltid i hallen etter trening, **ikke** på skolen. Håndkle og ekstra skift må derfor også ha plass i treningsbagen.

Klasserommene er små, noe som gjør at alle må ha med enkeltmadrass å sove på. Dobbelmadrass er kun hvis man sover 2stk på den. MEN dere vet ikke hvem som er på hvilke grupper eller sover på hvilke klasserom før kort tid i forkant av samlingen. Vi oppfordrer derfor sterkt til enkeltmadrass/enkelt liggeunderlag.

Annet nødvendig utstyr:

Sovepose, pute, sengetøy, liggeunderlag/luftmadrass, joggesko til utendørs bruk, håndballutstyr (*beskyttelser, 2'er håndball, drikkeflaske, sko, osv.*), treningsklær til 3 dager/7 økter, fritidsklær, håndkle, toalettsaker, såpe/shampoo, undertøy og skrivesaker (*penn og skrivebok/treningsdagboka*).

Har du hoppetau kan det også pakkes med. Kortstokk eller annet spill til kveldstid kan også være å anbefale.

Oppmøte og gruppeinndeling:

Alle sjekker inn på skolen torsdag 20/6. Tidligste innsjekk er 18:00 torsdag 20/6. Fellesmøte blir i ballbingen i skolegården ca. 21:30-22:00.

Spillerne er plassert på klasserom av oss, og dette er tilpasset treningsgruppene vi har plassert spillerne i. Disse vil være på tvers av klubb og område man kommer fra. Men alle vil ha minst én spiller fra samme SPU-miljø med seg på gruppe og rom. Disse gruppene legges ut nærmere samlingens oppstart i tilfelle vi får forfall.

Ballstørrelse, klister og trening:

Vi ønsker at både jenter og gutter har med seg ballstørrelse 2. Alle må ha med seg håndball. Det er også lurt å øve mye med klister før samlingen. Det kan fort bli mange klisterblemmer under samlingen om ikke fingrene er vant til å bruke en del klister. Vi bruker boks-klister, ikke spray. Under samlingen stiller vi med klister til alle.

Det blir mange økter gjennom samlingsdagene, og det vil være både håndball- og fysiske økter. Fysiske økter innebærer både styrke og løp. Man må kunne delta på all aktivitet uten problem, hvis ikke ber vi om at det meldes forfall før oppstart, og så tidlig som mulig.

Egenandel og betaling:

Av tidligere erfaring har det kommet forfall tett opp mot samlingen. Derfor vil betalingen av egenandel via deltaker.no komme rett før samlingens oppstart. **Mer informasjon om reisetilskudd og reiserefusjon kommer, vi venter avklaring fra økonomiavdelingen. Beklager dette.** Vi har vært opptatt av å mase på dere som er tilreisende med fly for umiddelbar bestilling av fly for å få de billigste billettene. Vi har også utfordret dere på å se på flere alternativer for å finne en billig og god tur for spillerne. Takk for et godt samarbeid til dere tilreisende med fly under bestillingsprosessen.



Kost og losji:

Alle spillere skal bo på Orkanger ungdomsskole fra torsdag til søndag. Romfordelingen styres som nevnt av oss. Annen form for overnatting vil ikke bli akseptert. Av plassårsaker tillates som nevnt ikke dobbeltmadrass til enkeltpersoner.

Orkanger IF står som vertskap og har våkne brann- og nattevakter på skolen. Brann- og nattevakter ser også til at det er ro om natten. Sammen med ansvarlige fra NHF Region Nord. Spillere som ikke følger tilbakemeldinger vil bli vurdert hjemsendt på egen regning.

Alle måltider serveres i Orklahallen; frokost, lunsj og middag. Under lunsjen har du mulighet til å smøre deg matpakke til gjennom dagen og kveldsmat. Frukt rett etter/mellom øktene får spillerne også. Her er spillerne selv ansvarlig for å spise nok på hvert måltid, samt smøre med seg ekstra når de er på lunsj. Velger man heller å kjøpe mat på butikken o.l. er det på eget initiativ.

Mellommåltid (ekstra frukt, nøtter, rosiner, energibarar, osv.) og eventuell annen kveldsmat enn matpakke fra lunsjen må den enkelte eventuelt selv organisere og betale for.

Verdisaker:

Det er ikke vakter som passer på verdisaker på skolen på dagtid, vi ber derfor spillerne om å ikke ha med pc/ipad og andre verdisaker som man ikke får med i bagen til/fra hallen. Dette vil dere heller ikke få bruk for. Orkanger IF (vertskap) og NHF Region Nord tar **INGEN** ansvar for eventuell erstatning ved tyveri. Pass derfor på egne verdisaker, og ikke ta med mer enn høyst nødvendig.

Ankomst med buss:

Skyss-stasjonen på Orkanger ligger 1km fra ungdomsskolen der spillerne bor. Det tar 10-15 min å gå. Man kan også forsøke å spørre bussjåføren om hen kan stoppe på Bunnpris Orkanger i sentrum, da er det kortere vei til skolen. Skolen ligger skrått til venstre bak Bunnprisen.

Buss fra Møre og Romsdal ankommer for eksempel 18:06 eller 20:30 på Orkanger skyss-stasjon torsdag, disse er fine ruter å ta. Hjemover går det en buss fra Orkanger til Møre og Romsdal 17:30, vi vil tilpasse så utøverne rekker denne søndag 23/6. **Husk å ta barnebillett på bussen.**

Ankomst med fly:

Når du ankommer Værnes med fly henter du bagasjen din og går rett utenfor flyplassen. Torsdag vil det gå en fellesbuss fra Værnes til Orkanger (tidspunkt kommer). De som kommer tidligere og ikke vil vente på fellesbussen går til togstasjonen på Værnes og tar tog fra Værnes til Trondheim S, og fra Trondheim S ta buss 310 eller 410 ut til Orkanger. Hvis man venter på fellesbussen er det et kjøpesenter i gangavstand fra Værnes hvor man kan gå og se litt før bussen kommer for eksempel. Mer informasjon kommer om transport Værnes - Orkanger, det kan derfor forventes å planlegge denne til vi går ut med mer, med mindre man har privat skyss.

Ved hjemreise går det fellesbuss fra Orkanger til Værnes flyplass for de tilreisende med fly.

Forventninger og litt om samlingen:

- Daglig oppfølging og videreutvikling av håndballferdigheter
- Ekstra oppfølging i spilleposisjoner
- Introdusere mentale ferdigheter og trening av disse
- Introdusere fysisk trening med ytre belastning
- Daglige økter med prestasjonsfremmende trening (bl.a. bruk av strikk og hoppetau i trening)
- Foredrag og møter med relevant tema for utvikling som håndballspiller
- 9 måltider og overnatting på skole
- HUMMEL-genser med trykk

Det vil være noe fysisk trening hver dag, enten inkludert i håndballøktene, eller som egne økter. Det vil også være sosialt opplegg hver dag.