

08.11.2018

Deltakerinformasjon – Synkronhelga 2018

Synkronhelga 2018 blir avholdt på Ankerskogen i Hamar 16. – 18. november 2018. Vi vil benytte oss av svømmehallen på Ankerskogen, og ha morsomme økter i idrettsanlegget i samme bygg. Vi vil sove i tennishallen i samme bygg, og i en egen SFO avdeling.

Årets program inneholder blant annet Cheerleading, og besøk av synkrontrener fra Canada Meagan Burbridge.

Reisebeskrivelse

Ankerskogen svømmehall har adressen Ankerskogvegen 7, 2319 Hamar. Oppmøte vil være i tennishallen, som har adresse Ankerskogvegen 9. [Mer informasjon om Ankerskogen.](#)

Oppmøte

Åpning av Synkronhelga er fredag 16. november kl. 18.00 i kafeen. Det serveres middag før trening på fredag. Si ifra til din trener om du kommer for sent på fredag.

Bespising

Inkludert i deltakeravgiften er middag fredag, frokost, lunsj og middag lørdag, og frokost og lunsj søndag, i tillegg til kveldsmat og enkel pausemat som frukt, grønnsaker og brødsiver. Det blir ikke servert middag søndag. Lunsj og middag blir servert fra kaféen til svømmehallen. Frokost vil foreldrene få ansvar for å servere i tennishallen. Det blir også servert enkel kveldsmat med brødsiver fredag kveld.

Trenere har bestemt denne menyen:

Middag fredag: Lasagne med salat og brød

Lunsj lørdag: Taco

Middag lørdag: Fisk eller kjøtt med poteter og minst to forskjellige grønnsaker og brød

Lunsj søndag: Salatbar med spinat, flere forskjellige proteiner som egg og kylling, wraps og ris eller pasta

*Det kan bli endringer i menyen

Kaféen og foresatte har fått beskjed om allergier og at det må være vegetar alternativer.

Dugnad av foresatte

Foresatte som er tilstede under helgen vil få tilsendt oversikt over dugnadsoppgaver, blant annet nattevakter, lage frokost og rydding. Tusen takk til dere for at dere stiller opp, slik at helgen kan gjennomføres! 😊 Dere er med på å skape idrettsglede!

Trenerrollen

Det er forventet at alle trenere har ansvar for egne og andre gruppers utøvere. Trenere vil få egen e-post om fordeling av arbeidsoppgaver fra Heather. Trenere må også bidra med rydding, spesielt søndag før avreise. Oppfordre også utøvere til dette.

Betaling

Hver klubb vil motta en faktura i etterkant av Synkronhelga fra Norges Svømmeforbund. Klubbene må selv ordne innbetalinger fra hver deltaker.

Overnatting

Overnatting skjer i tennishallen, og i SFO lokaler. Tennishallen skal være varmere enn i 2016, Hamar IL vil skru opp temperaturen. De skal også se om de har matter man kan legge under liggeunderlag. Men ta allikevel med en varm pysj og ekstra liggeunderlag, siden det kan være kaldt fra gulvet.

Bilder og video

Det vil bli tatt bilder og videoer underveis i helga, som vil bli lagt ut på Norges Svømmeforbunds facebooksider og hjemmeside, og brukt av Norges Svømmeforbund. Alle har i påmeldingen eller på mail blidt bedt om å godkjenne hvem vi kan ta bilder og videoer av. Er det bilder som blir lagt ut som du ønsker skal fjernes, ta kontakt med cathrine@svomming.no, tlf: 92461659.

Instagramkonkurranse!

Legg ut bilde eller video på din Instragram profil, med hashtaggen **#synkronhelga18** underveis i helga, og vi trekker vinner som får premie noen dager etter Synkronhelga! Husk å ha en åpen Instagramprofil, og at du har godkjenning fra personene på bildet/videoen at det legges ut. 😊

Sunt og sosialt fokus

Det er ikke tillat med godteri på denne helgen, men utøvere kan ta med sunn snacks, frukt, nøtter og knekkebrød. Det oppfordres også til å ta med kortspill og brettspill der flere kan spille sammen. Det vil være et sosialt fokus, der man blir kjent på tvers av klubber og grupper.

Oversikt trenere som er med, med tlf nr.

Klubb	Fornavn	Etternavn	Telefonnummer
Aalesund SLK	Liza	Lesovskaya	93951914
Asker Synkron/Synkronutvalget	Hilde	Skaslien	90935934
Asker Synkron	Pernille	Coward	48361615
Leeds	Meagan	Burbridge	
Oslo Idrettslag synkron/Hovedtrener	Heather	Ames	90728215
Oslo Idrettslag synkron/Synkronutvalget	Ellen	Beck	98138478
Oslo Idrettslag synkron	Ingeborg	Ljødal	95419740
Oslo Idrettslag synkron	Galina	Stoltenberg	47398542
Oslo Idrettslag synkron/Synkronutvalget	Anniken	Heiland	90897590
Sørumsand	Jorun Katrine	Lie	93845060
Sørumsand	Selma	Robsrud	95550087
Sørumsand	Sverre	Fjermestad	41765969
TS&LK	Micaela	Lebed	45395548

Oversikt foreldre som overnatter i tennsihallen, med tlf nr.

Foresatte som overnatter med deltakerne			
Aalesund SLK	Iryna	Pliakhanava	47238318
Aalesund SLK	Kjell Arne	Flaten	95963697
Aalesund SLK	Ole Martin	Bersås	93634277
Aalesund SLK	Trygve Weidemann	Moxness	91646804
Asker Synkron	Camilla	Sandanbråten	98499943
Asker Synkron	Merete	Myhre	91663673
Asker Synkron	Trine	Haagensen	91514957
Oslo Idrettslag synkron	Ann Cathrine	Wammer	40217519
Oslo Idrettslag synkron	Jasmina	Borkovic	93037626
Oslo Idrettslag synkron	Leonor	Roa Santervas	47152153
Oslo Idrettslag synkron	Markus	Krautmacher	98465003
Oslo Idrettslag synkron	Tonje Braaten	Kogstad	91335375
TS&LK	Renate	Wahlström	95701320

Dette bør du ha med deg:

- Sovepose og liggeunderlag eller madrass, dyne og pute
- Lurt med ekstra liggeunderlag (kan være kaldt fra gulvet)
- Varm pysj
- Eventuelt ørepropper
- 2-3 badedrakter
- Badehette og neseklyper (lurt å ha med ekstra)
- Svømmebriller
- Drikkeflaske
- Snacks – frukt, nøtter, knekkebrød (sunne matvarer – ikke godteri)
- Treningstøy til landtrening og Cheerleading
- Joggesko (til innebruk)
- Varme klær til å ha på i svømmehallen (til pausene)
- Klubbklær (for de som har)
- 2-3 Håndklær
- Shampo og balsam
- Kopi av programmet
- Notatbok og skrivesaker
- Kort og spill til kvelden for de som ønsker å ta med dette

Har du spørsmål til Synkronhelga i forkant av helgen, kan du kontakte Cathrine Aa Dalen i NSF, cathrine@svømming.no, tlf: 92461659. Hun er ikke tilstede hele tiden underveis i helgen, da kan du kontakte trenere, eller Synkronutvalget (SYU).

Vi gleder oss til en morsom, utviklende og lærerik samling på Ankerskogen! ☺

Med vennlig hilsen

Synkronutvalget og Norges Svømmeforbund



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation

