

# Treningshelg Vanvikan 21-23.april 2017

Første helgen etter påske samles vi i Vanvikan til felles treningsleir for Astors ungdomslag (2003-årgangen og eldre). Dette er et ypperlig sted for trening og sosialt samhold og ikke minst veldig «lavterskel» i forhold til enkel transport (hurtigbåten), mat og overnatting.

Vanvikanhallen består av innendørs fotballhall (kunstgress), løpebane, flerbrukshall, squash-hall og trimrom. Her er det også garderober og et eget sosialt rom med kjøkken, TV og internett. Les mer om Vanvikanhallen [her](#).

Vi tar hurtigbåten over til Vanvikan på fredag ettermiddag og returnerer til Trondheim etter lunsj på søndag.

Per dags dato ligger det an til at vi blir ca 65 spillere og 15 voksne!

## **Fasiliteter:**

Vi bor på Vanvikan skole rett ved idrettsanlegget, ca 4-5 minutters spasertur fra kaia.

Vi disponerer både 60x40 meter innendørs kunstgressbane samt en stor og moderne gymsal, og får tilgang til både basketballer, volleyballer, squash-racketer m baller og landhockey-køller etter avtale. Fotballutstyr tar vi med selv.

Kjøkkenet er utstyrt med platetopp, mikro og stekeovn, og har kopper, glass, bestikk og sitteplasser til 50 stk.

Det serveres kveldsmat på fredag (hamburger), frokost, lunsj og middag på lørdag samt frokost og lunsj på søndag. Middagen på lørdag kveld spiser vi på den lokale kroa, dette er inkludert i tilbudet.

Ved behov for tilpasninger ifh til matallergi, ber vi om at dette oppgis til respektiv lagleder ved bestilling – da dette må kommuniseres videre til Vanvikan IL i god tid før avreise.

For mer informasjon om anlegget, se <https://vanvikil.no>

## **Egenandel:**

Det er meget rimelig å samles i Vanvikan, i tillegg sponser klubben litt av turen.

Egenandelen kommer derfor på kun kr 750 per spiller, som kreves inn av hvert enkelt lag.

Merk at noen lag velger å bruke midler fra lagskassen til å redusere egenandelen ytterligere, følg derfor med på informasjon fra DITT LAG ifh til hvor mye som skal betales.

I tillegg må båtreisen betales av hver enkelt (f.eks vha atb-appen), og koster kr 52 for barn og 104 for voksne hver vei.

## **Reisen**

Lagene blir selv enige om hvilke båtavganger de tar, men første felles-trening er planlagt på fredag kl 19 – fint om alle er fremme i god tid før dette. Se program nedenfor for rutetider, eventuelt sjekk rute 810 for andre alternativer.

## **Forslag pakkliste - merk alle ting tydelig med navn**

Matpakke og drikkeflaske

Sovepose, pute, laken og luftmadrass

Treningsklær til 3-4 treningsøkter, inkl overtrekksdrakt og Astor drakt(er)

Leggskinn og fotballstrømper

Fotballsko til kunstgress og joggesko til aktivitet i gymsal

Innesko (type slippers, Crocs)

Håndduker, toalettsaker og skiftetøy

Maks. 100 kr. til lommepenger

## **Brannvakter**

Vi setter opp en liste over brannvakter ved ankomst Vanvikanhallen, en voksen må til enhver tid være våken gjennom natten. Lagene har avtalt følgende fordeling:

- Lør 00:00 - 03:30: J03
- Lør 03:30 - 07:00: G03
- Søn 00:00 - 03:30: G16
- Søn 03:30 - 07:00: J02

## **Annet**

Avtal med ledere i eget lag ifh til behov for medisiner og liknende.

Treningsfasilitetene skal ryddes og forlates i god stand etter hver treningsøkt og rommet hvor vi bor på på skolen skal være ordentlig ryddet og rengjort før vi drar hjem på søndag.

Det er nulltoleranse for rus av alle slag, samt uakseptabel oppførsel. Vi representerer Astor på denne turen og skal oppføre oss deretter. Brudd på reglene vil medføre umiddelbar hjemsendelse.

Mobiltelefoner og andre verdisaker tas med på eget ansvar.

## **Ved spørsmål – ta kontakt med laglederen din – eventuelt send melding til:**

Einar Leirvik (lagleder G16, [einarhleirvik@hotmail.com](mailto:einarhleirvik@hotmail.com), tlf 951 04 682), eller

Signe Gurid Hovem (trener J02, [signe.gurid.hovem@multiconsult.no](mailto:signe.gurid.hovem@multiconsult.no), tlf 905 82 700)

## Program (mindre endringer kan forekomme)

### Fredag

Spis før avreise og ta med en liten matpakke

Avreise med båt fra Trondheim (båtav ganger kl 15:00, 16:00, 17:00 og 18:00)

Kl 19-20:30: Trening – mixed teams. Alle ungdommene deles inn i 2 grupper, 1 på kunstgress og 1 i gymsal. Forskjellige aktiviteter.

Fra kl 21-22:30: Kveldsmat

24: Natta – sov godt!

### Lørdag

Kl 08: Frokost

Kl 09:30 – 12: lagvise treninger, fordeler treningstid på de ulike fasilitetene– oppsett kommer senere

Kl 12-14: Lunch i puljer

Kl 14-18: Cup – mixed teams med 6er eller 7er-lag på 28x40 m spilleflate. 2 baner i bruk samtidig. Her blir det flott premiering!

Kl 20: Middag

24: Natta – sov godt!

### Søndag

Kl 08: Frokost

Kl 09 – 12: Trening lagvis. Fordeling kommer senere..

Kl 11:30-13: Lunch

Kl 14: retur m hurtigbåt (ev. med neste båt kl 16:45)

---

# BUKUNDER OG BLÅ

---

**- UMULIG Å SLÅ!** 