



# Mat & Måltider under HL på Savalen

Hei alle sammen!

Her kommer litt praktisk – og forhåpentligvis lettfordøyelig – info om **mat og spising under HL-oppholdet på Savalen**.

Basert på mange års *veldig grundig testing* (les: tidligere HL 😅), har vi landet på følgende opplegg:

## 🏠 GENERELT

- Hver hytte har fått **to hovedansvarlige** for innkjøp og middag (se tabell 2).
- Fordelingen tar, så langt det lar seg gjøre, hensyn til hvem som allerede står opp til ørene i **smøring og logistikk**, slik at de som er i smørebua halve døgnet slipper å stå like lenge foran stekepanna 🍗
- Anbefaler at de som er utpekt som ansvarlige setter i gang med planlegging av middagene i god tid i forkant

### 👉 MEN:

Selv om noen har hovedansvar, forventes det at **alle bidrar litt** – både utøvere og voksne – før, under og etter måltidene.

(Ja, også ungdommer kan rydde. Det er faktisk mulig 😊)

- Hver hytte bestemmer selv:
  - hva som står på menyen
  - om man vil lage noe hjemme eller handle lokalt
  - det er ca. **25 min kjøring til Rema på Tynset** for de som trenger påfyll

## 🍽️ MÅLTIDER

### 🚌 Onsdag – Middag

- Hver familie spiser **på vei opp**  
Praktisk, effektivt og null oppvask på Savalen. Win-win 🙌

## **Frokost & Lunsj**

### **Torsdag – søndag**

- Alle tar med/kjøper det de vil ha til frokost og lunsj
- Gjerne koordinerer litt med de på hytta deres, så slipper dere 7 leverposteier og 0 ost

## **Felles middager**

### **Torsdag, fredag og lørdag**

- For maks sosialt utbytte (og maks HL-stemning) har vi lagt opp til at:
  - Alle skal spise **minst to middager sammen med en annen hytte** – se tabell 1
- Hytta som står i **fet skrift i tabellen** er vertshytte og lager middag
- Meny bestemmes av vertshytta – her er det rom for både pastaklassikere og hemmelige spesialiteter

## **Kostnader:**

- Deles mellom vertskap og gjester
- Oppgjør tas **enkelt og greit på Vipps**

## **Kaker, boller & sosial bonus**

Utover planlagte måltider er det selvfølgelig veldig hyggelig om vi kan:

- samles til en kakebit
- ta en bolle etter renn
- eller bare henge litt sammen

Dette tar vi litt **spontant under oppholdet**, avhengig av plass, energi og hva hyttene har å by på.

Og ja – **utøverne får også være med å mene noe her** 😊

## **Tabell 1 & 2**

(se vedlegg – her står hvem som gjør hva, og hvem som spiser hvor)

Middag			
Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Spiser på vei opp	Hytte 1 + Hytte 2 (16 pers)	Hytte 3 + Hytte 1 (18 pers)	Hytte 3 + Hytte 5 (15 pers)
	Hytte 4 + Hytte 3 (14 pers)	Hytte 5 + Hytte 2 (13 pers)	Hytte 1 + Hytte 4 (16 pers)
	Hytte 5 alene (7 pers)	Hytte 4 alene (6 pers)	Hytta 2 alene (6 pers)

Tabell 2 Ansvarlige	
Hytte	Kjøkken / Innkjøp
H1	Anna / Nora
H2	Emma / Julie
H3	Markus / Nate
H4	Lilje / Johanne
H5	Sondre / Oscar

Kort oppsummert:

- Litt planlegging
- Litt samarbeid
- Mye mat
- God HL-stemning

Dette blir bra! 