

Scandic Sport

- for deg som er aktiv



Scandic

Bedre hvile i komfortable senger

God søvn er avgjørende for gode prestasjoner. Forskjellen på å sove i en gymsal eller i et klasserom, og å sove i et uforstyrret rom i en komfortabel seng, kan nesten ikke sammenliknes. Vil dere få maksimalt utbytte av en konkurranse er god søvn uvurderlig. Vi rer gjerne opp for hele laget!

Generøs frokostbuffé for skikkelig oppladning

Hver morgen dekker vi opp til en fristende frokostbuffé. Her finner du alt fra fiberrikt brød, ulike slags egg, yoghurt, frukt, grønnsaker, pålegg, juice og melk. En god start på dagen!



Legg opp taktikken på en konferanse

Skal dere møtes og trenger å jobbe effektivt har vi flere alternativer. Våre hotell har lokaler med plass til alt fra et par deltakere til flere hundre, og vårt ferdige møtekonsept gjør det enkelt å planlegge. I et møterom inngår konferanseutstyr, kaffe/te, vann, frukt, lunsj samt for- og ettermiddagsbuffé, alltid med sunne alternativer. Vi tilbyr også døgnpakker, som inkluderer middag og overnatting med stor frokostbuffé.



Scandic og Right To Play

Scandic har siden 2001, jobbet med ulike programmer som en del av Scandic i Samfunnet. Vi tror på å være medansvarlige for utviklingen av samfunnet. Måten vi arbeider på kan oppsummeres i ordet ”omtanke”. Det styrer vår adferd mot kolleger og partnere. I et videre perspektiv betyr omtanke at vi ser forbi økonomiske utfordringer og over til et etisk og miljømessig perspektiv. I tråd med vår nordiske sunne fornuft, ønsker vi å drive en virksomhet som tjener oss alle; oss som arbeider der, miljøet og samfunnet. Det er et ønske om å kunne ha felles verdier med våre medarbeidere, våre gjester, våre kunder og andre samarbeidspartnere som driver oss til å arbeide for bedre økologi og et sosialt holdbart samfunn.



Med vårt samarbeid med Right To Play styrker vi ytterligere vår satsning innenfor Scandic i Samfunnet. Vi ser det som vår plikt å hjelpe de som er vanskeligere stilt enn oss. Med Right To Play involverer vi også gjestene – dersom du og laget ditt bor på Scandic til idrettspris, er du med på å støtte Right To Play. En andel av idrettsprisen går uavkortet til Uganda, som er Scandics engasjement i Right To Play.

Les mer om Scandic og Right To Play på www.scandic-hotels.no

Næringsrike retter for aktive

Vi har laget en spesiell meny for våre aktive gjester. Våre kokker lager næringsrike retter som er komponert for å matche kroppens energibehov ved oppladning, konkurranse og restitusjon. Alle retter har en tydelig næringsdeklarasjon der den ekstra mengden karbohydrater, fett og proteiner angis. Menyen finnes på utvalgte hotell i Norge, men husk å bestille dette når du booker. Selvfølgelig kan dere velge mellom å spise maten i restauranten, eller ta den med som take-away.

Tydelig innhold

Hver enkel rett har et utregnet næringsdiagram som gir verdifull informasjon om næringsinnholdet. Diagrammet viser hvor mye av energien som kommer fra henholdsvis fett, karbohydrater og protein.

Fett




Fett er den perfekte energikilden, ettersom den både kan brukes med en gang og lagres som reserve.

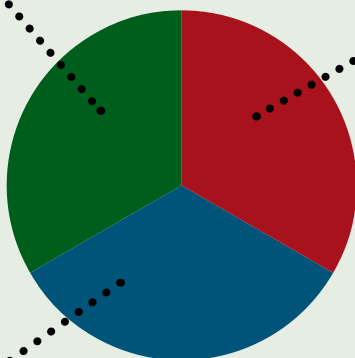
Karbohydrater

Karbohydratenes største oppgave er å fylle opp musklens glukoselager. Et velfyllt lager minsker nedbrytning av muskelprotein under for eksempel konkurranser.

Protein

Protein bygger opp, reparerer og holder cellene i gang. Om kroppen får for lite energi, brytes musklene ned og brukes som energikilde.

 FETT  KARBOHYDRATER  PROTEIN



Næringsrik meny for vinnere

Oppladning

Måltidet dagen før hard trening eller konkurranse, skal være rikt på karbohydrater og inntas med mye væske.

Matchmat

Måltidet rett før en prestasjon skal fremfor alt være lettfordøyelig og ha en mild og balansert smaksetting. Tenk på å unngå fiber og fett.

Restitusjon

Kort etter trening eller konkurranse trenger man raske karbohydrater og proteiner til glukoselagrene. Måltidene etterpå skal inneholde passe mengder med proteiner, fett og karbohydrater.

Scandic Booking- og Kundenservice tlf 02160 for Oslo
og 23 15 50 00 for resten av landet og Norden for øvrig.
Sport.no@scandic-hotels.com
For bestilling av idrettspris, kontakt hotellet direkte.
Les mer på www.scandic-hotels.no

Scandic er Nordens største hotellkjede med mer enn 140 hotell i 9 land, og er eid av Hilton Hotels Corporation. Totalt tilbyr vi over 2300 hoteller i mer enn 60 land verden over. Scandic Norge har 15 hoteller fra Kristiansand i sør til Tromsø i nord. Scandic Sport er et tilrettelagt konsept for idrettslag, -foreninger og forbund.



Scandic
Nordic common sense.

Scandic is a proud member of the Hilton family of brands. 