

Hei

Nå er det få dager igjen til Samling i Vikersund.
Så her er den siste og ferskeste informasjonen.

Det er mulig å komme til Vikersundbakken søndag ettermiddag/kveld etter 17.00. Øyvind Gotehus har da fått nøkler og vi har da tilgang til Sanitæranlegg mm. Det går også helt fint og komme i løpet av mandagen om dere ønsker det.

Campingplassen blir på samme sted som i fjor, mellom skiflygingsbakken og K40.

Fint om de som vil overnatte i rom i dommertårn, som ønsker å komme søndag gir beskjed om det på epost.

Alle utøvere må selv passe på å varme opp og forberede seg før hoppøkta og møte opp i hoppstyr når hoppøkta begynner. De som vil forberede seg med imiter eller liknende avtaler det med treneren og treffer dem før de skifter.

MANDAG

- 10:00 Åpning og samling ved K65
- 10:30 Hopping K65
- 12:00 Hopping K10-40
- 14:00 Hopping K65
- 15:30 Hopping K10-40
- 19:00 Kveldsøkt i hallen
- 20:00 Trenermøte Med Rune Rebne og Tore Øvregård

TIRSDAG

- 09:00 VI REISER TIL DRAMMEN - GJERPENKOLLEN
- 11:00 Hopping i alle bakker
- 13:00 Matpause
- 14:00 Hopping i alle bakker
- 16:00 Oppsummering av dagen på sletta. Oppfølging av trenerutvikling etter hopping
- 16:45 Retur Vikersund
- 19.00 Kveldsøkt i skogen med naturlige treningsselementer

ONSDAG

- 09:00 Hopping K10-40
- 11:00 Hopping K65
- 13.30 Overraskelse - sosialt og moro: Klatreparken i Modum
- 14.30 NTG hopper i K65
- 17.30 Teknikktrening i hallen (Lett økt med Tore og NTG)
- 19:00 FELLESGRILLING PÅ CAMPINGPLASSEN
- 20.00 Trenermøte med Tore Sneli

Turen til Høyt og Lavt Klatrepark i Modum er frivillig, vi har holdt av mange seler og både søsken og foreldre kan bli med. Dette er dessverre ikke inkludert i prisen på samlinga og alle må betale selv, 300,- kr pr person (gruppepris).

Vi fyrer opp storgrillen på campingplassen og griller sammen. Alle må ha med egen mat og grille.

TORSDAG

- 10:30 Hopping K65
- 12:30 Hopping K10-40
- 13:30 Kombinertøkt på rulleski. Vi har fått med oss landslagstrener Marte Emilsen til å ta denne økta, så bli med! Ca. 1,5 timer

14:30 Hopping K65
15:30 Hopping K10-40
17:00 Trenermøte etter hopping. Oppsummering av hopping og teknikk (framskyndes kanskje hvis Tore og NTG drar tidligere)
18:00 TACOKVELD

De som vil bli med på kombinertøkta bør stå over en hoppøkt, for og ikke få for stor totalbelastning. K65 står over 2. økt og K10 til K40 står over 1. økt. Kombinerttreningen vil være på Vikersund IL sin rulleskiløype, i Brunnesvegen 75. Følg skilting mot Modum Bad og så opp Brunnesvegen. Møt opp i god tid med rulleski og staver.

Tacokvelden er i kafeen i Vikersund. Alle betaler for egen mat og drikke.

FREDAG

08:00 Pakking og avreise til Midtstua
10:00 Hopping K10-60
12:00 Hopping K95
13.30 Felles lunch (ta med egen mat) med trenermøte med Erlend Munkeby og Yngve Ludvigsen. De forteller om trenerrollen i vellykket rekruteringsarbeid og informerer om Kollen Hopp og Vang.
15:00 Hopping K10-60
15.30 Hopping K95
17:00 Oppsummering av samlinga for trener.

Asgeir Hilmarsen, Kjell Ove Kjøllestad, Trond Bysveen og Even Vestlund er trenere fra Hedmark og vil følge utøverne gjennom hele samlinga.

I tillegg får vi hjelp underveis av flere veldig kompetente trenere.

Rune Rebne og Tore Øvregård på mandag og tirsdag, Tore Sneli og Iver Markengbakken på onsdag og torsdag og på fredag får vi hjelp av Kollen Hopp med Erlend Munkeby og Yngve Ludvigsen. I tillegg vil Line Jar ha Jentesamling for Prosjekt 2026 sammen med oss. Torsdag kommer jentelandslaget i Kombinert sin langrennstrener, Marte Emilsen og har ei langrennsøkt mitt på dagen. Hun vil også være tilgjengelig for de som ønsker innspill på kombinerttrening. Så det er mange som vil være med å bidra med mye god kompetanse i samlinga!

Tusen Takk til Norges Skiforbund Hopp, NTG Lillehammer og Kollen Hopp for at dere hjelper oss med dyktige hopptrenere og Tusen Takk til Norges Skiforbund Kombinert som bidrar med dyktig langrennstrener for oss.

Disse trenerne vil i tillegg til å følge opp utøverne også bidra med vår trenerutvikling. Denne trenerutviklinga er et tilbud til alle som er interessert. Ikke bare de med trener utdanning. Vi oppfordrer alle interesserte blant foreldre, utøvere og andre til å være aktive i bakken og delta på trenermøter. Det blir mye spennene å lære for alle hoppinteresserte!

Vi sees i Vikersund!

Hilsen Hopp og Kombinertkomiteen i Hedmark Skikrets