

Samlingsplan juniorsamling
Lillehammer 12.-14. september



Velkommen til samling for juniorer i regi av Oppland skikrets. Det er 36 påmeldte til samlingen, og ca. 20 utøvere skal overnatte på Birkebeineren Apartments. Vi kommer til å bruke WhatsApp til fortløpende informasjon før og under samlingen.

Trenere på samlingen:

Marcus Andersen, Team Gudbrandsdal – hovedtrener på samlingen

Dorthe B. Seierstad, Team GTL

Janne Østlien, Team GTL

Svein Åge Katnosa, Team Hadeland

Elin S. Kjeldsberg, LK Oppland

Praktisk informasjon

Sykdom

Ingen drar syke på samling. Blir man syk på samlingen sier man ifra til trener og vi prøver å få til hjemreise.

Orden

Det skal være stille på leilighetene kl 22:30, og det forventes at det holdes kontroll på utstyr og ryddig i leilighetene. Det er viktig at dere respekterer andres ønsker om å hvile mellom øktene lørdag. Vi ønsker at alle overholder mobulfrie måltider.

Fordeling leiligheter

Leilighet 1	Leilighet 2	Leilighet 3	Leilighet 4
Rikke	Elise	Emilie	Jonas
Tuva	Sanna	Julie	Magnus
Celine	Marte O K	Vårin	Ådne
Signe	Hedda	Katrine	Simen
		Solveig	Trygve
		Karen	

Oppmøte og avreise

Innsjekk for de som skal overnatte på Birkebeineren Apartments før økt fredag. Alle møter klare for økt, utenfor Birkebeineren Apartments kl 17:30.

Utsjekk før avreise til Natrudstilen søndag. Samlingen avsluttes på Natrudstilen etter sprinten, ca kl 11:30.

Treningsplan

Dato:	Dag	Hva	Varighet	Kommentar
12.sept	Fredag Kl 17:30	Gjennomgang av løype og hurtighet - klassisk	1,5 t	Vi går på rulleski opp til skistadion. Alle pakker bag med joggesko og skift som fraktes opp til skistadion i bil. Vi løper samlet ned til Birkebeineren Apartments.
13.sept	Lørdag 1.økt	Testrenn, skate – Birkebeiner skistadion Distanse gutter: 3 x 3,3 km Distanse jenter: 2 x 3,3 km Oppmøte skistadion kl <u>08:30 for jentene</u> og <u>09:00 for guttene</u> Start test: Kl 09:15 jenter Kl 09.45 gutter		15 sek startintervall De som overnatter på Birkebeiner Apartments blir kjørt opp til stadion. Pakk med skift og joggesko til å løpe ned med etter test.
	2. økt 16:30	Løp ute og basis/mobilitet Basis og mobilitet i Håkonshallen Rolig og lett økt	1,5 t	Oppmøte utenfor Birkebeineren klare til økt kl 16:30. De som bor hjemme, dusjer på Birkebeiner Apartments etter økt og går rett til middag kl 19.
14.sept	Søndag	Sprint, klassisk - Natrudstilen Oppmøte Natrudstilen kl 09:00. Første start kl 09:45	2,5 t	De som bor på Birkebeiner Apartments kjøres opp til Natrudstilen. Prolog, så 3 heat med opprykk/nedtrykk Startintervall 10 sek på prolog. Heatrunde 1 start: kl 10:15 Heatrunde 2 start: kl 10:40 Heatrunde 3 start: kl 11:05 1 min mellom hvert heat i heatrunden

Rulleski

Det blir mest sannsynlig låneski fra Swix på testrenn og sprint-økt. Men alle må ha med egne klassisk og skøyteski til bruk fredag og under oppvarming lørdag og søndag.

Middag og dusjmuligheter for de som overnatter hjemme

Utøvere som hjemme under samlingen dusjer på Birkebeiner Apartments etter økt fredag og etter 2.økt lørdag. Ha med eget håndkle.

Middag fredag: kl 20:00 – buffet

Middag lørdag: kl 19:00 – buffet

Det vil bli informasjon om samlingen under middagen fredag og vi legger opp til sosial aktivitet etter middag lørdag.

Viktig informasjon om måltider og pakkeliste for de som overnatter på leilighetene:

Alle har med mat til frokost, lunsj og mellommåltider. Skikretsen spanderer middag begge dager.

I tillegg til mat må du ha med deg:

- Rulleski, staver og sko til skate og klassisk
- Ekstra pigger, hjelm og briller
- Løpesko, ute
- Nok treningsklær
- Sko-tørker, hvis man har
- Drikkebelte
- Sportsdrikk/saft og næring til å ha under og etter økt
- «Vanlige» klær
- Motivasjon og positiv innstilling

Vel møtt til samling 😊

