

# Samlinger 2020/21

# Hedmark Skikrets

Junior/Senior



# Datoer for samlingene sesongen 20/21

- 06.06. – Natrudstilen: oppstart og HUSK-bakke­distanse
- 20.-23.08. – Trysil: barmark
- 17.-20.09. – Natrudstilen : barmark/ HUSK-bakke­distanse
- 15.-18.10. – Trysil: barmark
- 05.-08.11. – Trysil: snø
  
- EVT­L ekstra HUSK-bakke­distanse en lørdag i august
- EVT­L en klubb som tar eierskap i distanserenn skate/testrenn

# Tanker fra oppstarten av HUSK-tilbudet...

- EN Hedmark Skikrets – trene sammen, vinne sammen, ha det gøy sammen → felleskap – også med seniorene
- VI-følelse, samarbeid og felles identitet. Trivsel/ gode holdninger/ verdier.
- ALLTID kvalitet på trening og samling – styre treningen før og etter samlingene, klubbene må legge til rette for utvilte utøvere til samlingene
- Et opplegg som passer ALLE – om det er J17 eller menn senior (tilpassing etter nivå)
- Samlingsbasert opplegg – hardøkter med mye matching og god kvalitet. Rolig mengde. Skille mellom rolig/hardt.
- Jevnlig testing – bygges opp over tid
- Ta være på de yngste på langturene

# Forslag til foredrag i år

OLT biomekanikk/teknikk

Brit Baldishol/ NSF

Antidoping Norge

Sunn Idrett

## Andre forslag

Felles samling og økter med 13-16 på Trysil i nov

Én dag sammen med 13-16 på Natrudstilen (2 økter)

Trysil med Veidekke?

Få med senior

# 06.06. Oppstartssamling Sjusjøen

- Kun 1 dag
- Lunsj på kafeen

Dag	Økt	Hva	Tid
Fredag			
Lørdag	1 kl. 9:00	HUSK-bakkedistanse	1:15
Lørdag	2 kl. 15:00	Kombiøkt	2:15

# 20.-23.08. Samling Trysil: barmark

Sosiale innslag  
Foredrag  
Åpent for 16-åringene  
på lørdag

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig løp i fjellet (østsiden)	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 15:30	RS SKATE. Teknikkoppgaver. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa.	1:45
Fredag	1 kl. 9:00	Løp med staver (på Knettseterveien), 5-7x4 min. i4, 2 min pause (vestsiden)	1:30-2:00
Fredag	2 kl. 16:00	Restøkt	1:30
Lørdag	1 kl. 08:30	Langtur RS KL+løp, m/ innlagt lunsj på Fageråsen	2:30-3:00
Lørdag	2 kl. 16:30	Hurtighet RS SKATE	1:30
Søndag	1 kl. 09:00	Motbakke-i3 RS klassisk intervall	1:45

# 17.-20.09. Samling Sjusjøen: barmark

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	RS Klassisk. Rolig/teknikk med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa.	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 17:30	HUSK-bakkedistanse (start 18:00)	1:15
Fredag	1 kl. 9:30	Rolig langtur RS klassisk på veien	1:30 - 2:00
Fredag	2 kl. 17:00	Løp i fjellet/myra m/ staver	1:30 - 2:00
Lørdag	1 kl. 09:00	Distanse RS Skate+nedjogg	1:45
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig RS Klassisk/teknikkoppgaver	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:00	Langtur løp	1:30-3:00

Sosiale innslag

Matlaging (lodge)?

Løpstest og distanse RS SK

Åpent for 16-åringene på lørdag

# 17.-20.10. Trysil: Turistsenteret

Dag	Økt	Hva	Tid
Lørdag	1 kl. 10:00	Rolig løp i fjellet (østsiden)	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:30	RS Klassisk. Teknikkoppgaver. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa.	1:45
Søndag	1 kl. 9:00	Løp med staver i alpinbakken, 4-5x4-5 min. i4 (vestsiden)	1:30-2:00
Søndag	2 kl. 16:00	Rolig RS skate + hurtighet	1:30
Mandag	1 kl. 08:30	RS Klassisk motbakke (oppvarming i løypa, start ved hovedveien, 1x opp bakken/ jogge ned fra fjellet) (etter forholdene)	1:30-2:00
Mandag	2 kl. 14:30	Rolig langtur rundt Trysilfjellet	2:30-3:30
Tirsdag (Evtl. 2 økt, avtales nærmere samlingen, info på Facebook)	1 kl. 09:00	Intervall, RS Skate i4 3-5x1 runde. (etter forholdene) Nedjogg. 3-4 17 4-5 18 5-6 19/20	1:45-2:30

Sosiale innslag  
Foredrag  
Åpent for 16-åringene  
på søndag





# 05.-08.11. Skisamling Trysil: tilvenning snø

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig langtur skøyting m/ hurtighet	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 15:00	Rolig langtur klassisk m/ hurtighet	1:00-1:45
Fredag	1 kl. 9:00	I4 løp med staver (evtl. muligheter for en skiøkt ved behov og etter avtale)	1:25-1:45
Fredag	2 kl. 15:00	Rolig langtur klassisk, hurtighet 8x6sek	1:00-2:00
Lørdag	1 kl. 08:00	Rolig langtur skøyting, hurtighet 8x6sek	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig tur med skibytte halvveis, teknikkoppgaver	1:30
Søndag	1 kl. 08:00	I3-4 klassisk, 3-4x1 runde (ca. 10min)	1:30-2:00

Sosiale innslag  
Foredrag