

Samlingsplan Beitostølen 7.-9.november



**Norges
Skiforbund**
Oppland Skikrets

Velkommen til samling for juniorer, i regi av Oppland skikrets. Det er 53 påmeldte utøvere til samlingen og det er med 5 trenere. Vi kommer til å bruke Whats App til fortløpende informasjon før og under samlingen.

Trenere på samlingen:

Dorthe B. Seierstad, Team GTL – hovedtrener under samlingen

Janne Østlien, Team GTL

Dennis Steensen – Team Gudbrandsdalen

En fra 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 hyttene kl 22:30, og det forventes at det holdes kontroll på utstyr og ryddig i hyttene. Det er viktig at dere respekterer andres ønsker om å hvile mellom øktene lørdag. Vi ønsker at alle overholder mobilfrie måltider.

Overnatting og felles måltider

Vi er en stor gjeng som skal på samling og kretsen har leid hytter, både nært stadion og flere Hovi-hytter i sentrum. Det tar ca 10 min å gå til Hovi-hyttene fra stadion. Vi har også leid Idrettens hus på stadion hele helgen. Vi spiser felles middag, gjennomfører møter og sosial aktivitet på Idrettens hus. Her er det også garderobes. Det vil bli muligheter for å oppbevare ski og staver på stadion.

Fordeling hytter – kommer nærmere samling. Legges ut i Whats app.

Løypeavgift: 100,- per utøver per dag. Dette ordner hver utøver selv. Betales med Vipps til **112436** [tidligsnø](#)

Oppmøte og avreise

Alle kommer direkte til stadion fredag. Oppmøte klare for økt i god tid før kl 18:00. Alle pakker bag med skift og håndkle, slik at man dusjer og spiser middag sammen på Idrettens hus rett etter trening. Innsjekk på hyttene blir etter middag og et kort informasjonsmøte.

Dere vil få beskjed om hvor lenge vi kan beholde hyttene søndag. Vi jobber med å få utsjekk etter økt søndag. Info om dette kommer på Whats app og muntlig på møtet fredag

Middag – serveres på Idrettens hus på stadion

Middag fredag: kl 20:00 – kort møte etter middag

Middag lørdag: kl 18:45 – sosialt etter middag

- Ønsker du noe annet enn vann å drikke til middagen må du ta med dette selv.

Treningsplan

Oppmøte er 10 min før økt-start

Viktig: Det er mulighet for individuelle tilpasninger med tanke på lengde på øktene og innhold første økt lørdag. Gi beskjed en av trenerne fredag ved behov for tilpasninger.

Dato:	Dag/kl:	Bevegelsesform og intensitet	Varighet	Fokus
7. november	Fredag Kl. 18.00	Skitilvenning skate, med 9 hurtighetsdrag og balanseøvelser	01:30	Gå teknisk godt på ski
8. november	Lørdag 1.økt Kl. 09:00	Intervall skate i3/i4 10-10-6-6-3-3. Den første 10 min er for eldre junior. 2 minutters pause	01:30	Gå teknisk godt på ski. Progressiv intervall. I3 på 10 min og i4 på resten.
	2. økt Kl. 16:00	Skitilvenning klassisk Avslutter økta med stafett	01:30	Uten staver, teknikkoppgaver
9. november	Søndag Kl. 09:00	Langtur klassisk med 9 korte hurtighetsdrag. Uten staver i korte perioder	02:30	Gå teknisk godt på ski og holde pulsen lav

Ha med tørre klær og sokker/sko til et raskt skift rett etter økt, før du går til hyttene.

Middag – serveres på Idrettens hus på stadion

Middag fredag: kl 20:00 – kort informasjonsmøte etter middag

Middag lørdag: kl 18:45 – sosialt etter middag



Måltider og pakkeliste:

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

I tillegg til mat, må du ha med deg:

- Ski, staver og sko til klassisk og skate (anbefaler ski du ikke er redd for)
- Skismøring. Klassiske ski bør være noe klargjort med evt grunnklister.
Tips på Whats app i forkant
- Nok treningsklær
- Sko-tørker, hvis man har
- Drikkebelte
- Sportsdrikk/saft og næring til å ha under og etter økt
- «Vanlige» klær
- Toalettsaker
- Pakk bag til dusj på stadion fredag
- Sengetøy og håndklær
- Alle MÅ TA MED KORTSTOKK (skal brukes lørdag kveld etter middag 😊)
- Motivasjon og positiv innstilling

Vel møtt til samling 😊

