Norges Skiforbund
Finnmark Skikrets

Velkommen til Saariselkä 2026
25. november – 29. november

Finnmark skikrets ønsker skiløpere, trenere og ledere i skikretsen vår velkommen til treningssamling. Vi bor alle tilknyttet Santa`s Hotel Tunturi, som ligger i Luntontie 16, samme plass hvor vi har bodd de siste årene.

Om det skulle være spørsmål om opplegget kontakt reiseledelsen
Hilde MIchelsen: 410 61 836
Jonas Karlsbakk: 913 96 943
Hans Henrik Kristiansen: 922 66 997
Jørn Ottar Olsen: 481 23 455

Trenerplan:
13-14 år:
Karoline Seppola Brøndbo og Jarl Erik Aas
15 - 16 år:
Eirik Nordeide og H Matilde Bangstad

Junior/senior:
Øystein Ånesen
Trude Stensæther
Sondre Tysseland

Fargekoder for programmet:
Rosa: 13/14 år
Orange: 15/16 år
Blå: Junior/senior

Det skal vel ikke være nødvendig å nevne, men alle møtetidspunkt er **ALLTID I FINSK TID.**
Med mindre annet er oppgitt, er oppmøtested ved den store portalen ved starten på skiløypa**.**

DAG/TIDSPUNKT	ØKT/MÅLTID	KOMMENTAR
Onsdag 25. november		
15.00-17.00	Ankomst	
17.00:	**Valgfri stilart** Individuell økt	Egentrening
17.00:	**Valgfri stilart** Individuell økt	Egentrening
17.00:	**Skøyting** Langtur skøyting – individuell økt.	Egentrening
19.00	Kvelds i Leilighetene	

Norges Skiforbund
Finnmark Skikrets

Torsdag 26. november

08.00	Frokost på hotellet	
08.45 – 09.15	Felles smøring i smøreboden på hotellet	
09.15 – 10.45	**Klassisk** Teknikktrening med og uten staver Vi venner oss til å gå på ski, både med og uten staver	
09.15 – 10.45	**Klassisk** - Uten staver - Mulighet for å jobbe med teknikk	
09.15 – 10.45	**Klassisk** Intervall klassisk, i3 4-6x7 min, 2 min pause	
11.30 – 12.30	Lunsj i leilighetene	
16.00 – 17.00	**Skøyting** Teknikktrening. Vi prøver oss med litt fart og hurtighet	
16.00 – 17.30	**Skøyting:** - Hurtighet	
15.00 – 17.00	**Skøyting** Langtur skøyting 1:30 Legg inn 3x5 min uten staver Mulighet for å jobbe med teknikk	
18.00	Middag på hotellet	
19.30 – 21.30	**Fellesmøte sesongen 2026/27**	**Navn på konferanserom kommer**

Norges Skiforbund
Finnmark Skikrets

Fredag 27. november

08.00	Frokost på hotellet	
09.00 – 11.30	**Inneøkt - Styrke** Ta med sko til innendørsbruk	
09.00 – 11.30	**Klassisk** - I4 intervall, 3-4min x5	
09.00 – 11.30	**Klassisk** Langtur 2 – 2,30 timer Felles teknikk kl 10:00 på «stadion»	
11.30 – 12.30	Lunsj i leilighetene	
16.00 – 17.30	**Skøyting** Rolig økt – går litt uten staver og jobber med balanse og gli på ski	
16.00 – 18.00	**Skøyting** Rolig økt - Mulighet for å jobbe med teknikk	
16.00 – 17.30	**Skøyting** Skøyting m/hurtighet 1:30 Felles hurtighet kl 17:00	
19.00	Middag i leilighetene	Taco

Lørdag 28. november

08.00	Frokost på hotellet	
09.00 – 11.15	**Klassisk** Klassisk intervall/terrenglek med litt fart og puls	
09.00 – 11.30	**Klassisk** Rolig langtur	
09.00 – 11.30	**Skøyting og Klassisk** Kombiøkt 2:30- 3 timer skøyting + klassisk. Bytte rundt halvveis i økta	
11.30 – 11.30	Lunsj i leiligheten	

16.00 – 17.00	**Skøyting** Skileik
16.00 – 17.00	**Skøyting** Skileik
16.00 – 17.30	**Klassisk** Langtur klassisk
18.00	Middag på hotellet

Søndag 29. desember

07.30	Frokost på hotellet
0900-10.30	**Skøyting** Rolig langtur
08.30-10.30:	**Skøyting** Testrenn skøyting, 5km -30 sek startintervall Alternativ økt søndag: rolig tur valgfri stilart
08.30-10.30:	**Testrenn skøyting** Første start kl. 09:15, 30 sek startintervall Ca 10 km for 17 -18 å Ca 15 km for 19/20 år
11.00	Lunsj på Bistro & Cafe Kuukkeli Lunsjbuffet
12.00	Hjemreise

Info måltider:

- All frokost er i hotellets bufe
- All lunsj (minus søndag) foregår i leilighet der utøver bor
  - Det blir fordelt tørrmat til leilighetene på onsdag
  - Kontakt Jonas eller Hilde om det er mangler
- Middag torsdag: Hotellets restaurant
- Middag fredag: Taco i leilighetene
- Middag lørdag: Hotellets restaurant

Anbefalt Pakkeliste:

- Treningsklær til alle førforhold, er også et styrke rom som er mulig bruke
- Inne treningsklær til en økt 13/14 års gruppen

- Husk varme votter
- Skisko
- Skate og klassisk ski + staver: obs merk disse med tydelig navn
- Hodelykt kan anbefales
- Sko-overtrekk eller annet varmesåler el lign
- Drikkebelte
- Ekstra håndduk anbefales
- Enkel smøring og kork
- Spill
- Det serveres frokost, lunsj og kvelds i hyttene (utøvere ornder dette selv), men sportsdrikke, mellommåltider anbefales at den enkelte tar med noe selv