**Åpen landslagssamling i randonee på Juvassbreen 15.-17.10 2021**

Norges Skiforbund randonee inviterer til åpen landslagssamling på Juvass 15-17.10 2021.

Samlinga vil være for gutter og jenter født etter 2005 som kan ha ambisjoner om å delta på WC og EM i Spania februar 2022.

Målet med samlinga er å inspirere godt trente utøvere som kan ha lyst til å satse og utvikle seg mot å se hvor god de kan bli i den fantastisk artige fjellidretten randonee.

Videre ønsker vi bidra med kompetanse og læring i form av praktiske økter med erfarne trenere og landslaget i randonee

Program:

FREDAG 1: Langkjøring på breen med gjennomgang av grunnteknikker Ca 2-2,5t

 2: Løp/randogang med staver innlagt lett hurtighet ca 1,5 t.

LØRDAG: 1: Oppvarming intervall på ski- 6-8x8 min P=2 min (med filming).

 2: Løp/randogang med staver til for eksempel Lomseggen.

SØNDAG: Langkjøring på ski på breen ca 3t.

Kort evaluerings/planleggingsmøte hver kveld kl 21.00

Utstyr:Ta med egnet utstyr til barmarkstrening i fjellet (rulleski og løp) samt til økter på snø på Juvassbreen.

Trenere: Ola Hovdenak og Ove Erik Tronvoll

Samlingsavgift: **kr 500,-**

Landslaget og trenere ligger på Galdesand camping. Her er det enkel men tilfredsstillende standard og mulighet for å kjøpe måltider for de som ønsker det.

De som ønsker delta på samlingen ordner selv med overnatting. Anbefaler Galdesand camping.

Kontakt; Galdesand camping:   boverdalen@hihostels.no

**Påmeldingsfrist: 7. oktober**

Dersom du har spørsmål angående samlingen kan de rettes til:

Ola Hovdenak: olahovdenak@hotmail.com mobil: 97147088

Ove Erik Tronvoll: tronvoll@hotmail.com mobil: 412 15 433