

Samlingsplan juniorsamling 18.-20.sept, Lillehammer



Velkommen til samling for juniorer i regi av Oppland skikrets. Vi kommer til å bruke WhatsApp til fortløpende informasjon før og under samlingen, så pass på at alle er medlemmer i gruppen for samlingen denne helga.

Trenere på samlingen:

Dorthe B. Seierstad, Team GTL - hovedtrener på samlingen

Janne Østlien, Team GTL

Lars Øvrebø, Team GTL

Dennis Steensen, Team Gudbrandsdal/Lillehammer

Cato Solberg og Elin S. Kjeldsberg er kontaktpersoner fra LK Oppland

+ trenere fra NTG

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 mobilfrie måltider.

Fordeling overnatting

Leilighet 1	Leilighet 2	Hotell
Rikke	Karen	Petter
Tuva	Solveig	
Solveig	Emilie	
Ingrid	Hanna	
Oda	Julie	

Oppmøte og avreise

Innsjekk for de som skal overnatte på Birkebeineren Apartments før 2. økt fredag. Alle møter klare for økt, utenfor Birkebeineren Apartments kl 18:00.

De som deltar på sprinten fredag morgen på Natrudstilen, kan være på Birkebeineren Apartments inntil leilighetene er klare for innsjekk. Du kan dusje etter sprint der.

Avreise: etter langtur søndag

Treningsplan

Øktene er utarbeidet i samarbeid med NTG og flere utøvere og trenere fra NTG deltar også under øktene.

Dag:	Innhold:	Hvor:	Tid:
Fredag: kl 08:00	Sprint klassisk, NTG	Natrudstilen. Se informasjon under tabellen om påmelding og tidspunkter for startnummerutdeling og start prolog Husk påmelding!	2t
Fredag kl 18.00	Løpetur rolig	Birkebeineren hotell	1t
Lørdag kl 09:00	Rulleskirenn skate	Birkebeineren skistadion Husk påmelding!	1,5t
Lørdag kl 15:00	Barmarksøkt på beina	Birkebeineren skistadion	2t
Søndag kl. 08.30	Langtur løp	Birkebeineren hotell	3t

Informasjon

Fredag 18.sep:

Sprint klassisk på Natrudstilen. Prolog + 3 heat med opprykk/nedrykk. Start prolog 08.45. Startnummerutdeling og info på stadion 08.15. Vær der da!

Link til påmelding: <https://forms.gle/VRyEq8J8MzzSqFn99>

Påmeldingsfrist er 18.00 dagen før renn

Lørdag 19.sep:

Her er all aktivitet i samarbeid med rekrutteringsdagen for Oppland skikrets, på Birkebeineren skistadion. Husk å melde deg på rulleskirennnet! Her blir det utlånsski på selve rennet

[Rekrutteringsdagen 2026 | Skiforbundet](#)

2.økt lørdag vil bli en barmarksøkt ledet av Einar Aabrekk

Rammeprogram

Kl. 10.00-13.00	Rulleskirenn (F distanse)
Senior starter først, deretter junior, de yngste til slutt.	
Skisprellområdet vil være ferdig rigget og kan brukes til oppvarming - og egenaktivitet for de som ikke ønsker å gå rulleski	
Kl. 13.00-14.30	LUNSJ
Kl. 14.30-16.00	Aktivitetssøker 8-14 år
* 8-10 år Skisprell * 11-14 år Samling: Skisprell/barmark	
Kl. 14.30 - 15.30	Foreldreforedrag
'Foreldrerollen sett fra et utøverperspektiv', ved Ansgar Evensen og Ingrid Aabrekk	
Kl. 15.00 - 17.00	Aktivitetssøkt 15-16 år og junior
Barmarksøkt	

Minn gjerne på at foreldre kan delta på foredrag med Ingrid Aabrekk og Ansgar Evensen kl 14:30

Middag – mot en liten egenandel

Middag fredag: kl 19:45, på Birkebeineren apartmentsment

Middag lørdag: kl 19:00 - pizza

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 og mellommåltider. Skikretsen spanderer lunsj lørdag. Middagen har en liten egenandel, men dette faktureres sammen med overnattingskostnader.

I tillegg til mat må du ha med deg:

- Rulleski, staver og sko til skate og klassisk (hvis du deltar på sprint fredag). Viktig å ha egne skøyteski til oppvarming for rulleskirennnet
- 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 😊