

Program Saariselka 7.-11.november 2018

Onsdag 7. november

- Kl. 15.00 Innsjekk på hotellet. Individuell rolig skitur i valgfri stilart.
- Kl. 18.00 - 20.00 Middag
- Kl. 20.30 Løpermøte i auditoriet
- Kl. 21.00 Trenermøte etter løpermøte, auditoriet

Torsdag 8. november

- Kl. 07.30 - 08.00 Frokost
- Kl. 09.30 - 11.30 1. økt:
Junior og eldre: Teknikk økt FS (filming). 2 – 2 ½ t
J/G 15 – 16 år: Fristil Teknikk 1,5t filming + hurtighet
- Kl. 12.30 - 13.00 Lunsj
- Kl 14.00 Lekser
- Kl. 15.30 - 17.30 2. økt: Junior og eldre: Teknikk økt FS. Stigningsløp. 1 t
J/G 15 – 16 år: Fristil Teknikk og stigningsløp 1t
- Kl. 18.00 - 19.00 Middag

Fredag 9. november

- Kl. 07.30 - 08.00 Frokost
- Kl. 09.30 - 11.30 1. økt: Junior og eldre: Teknikk CL (filming). 2 – 2 ½ t
J/G 15 – 16 år: Klassisk – Teknikk 1,5t filming + hurtighet
- Kl. 12.30 - 13.00 Lunsj
- Kl 14.00 Lekser

- Kl. 15.30 - 17.00 2. økt:
Junior og eldre: Teknisk økt CL. Stigningsløp. 1 t
J/G 15 – 16 år: Klassisk Teknisk og stigningsløp 1t
- Kl. 18.00 - 19.00 Middag

Lørdag 10. november

- Kl. 07.30 - 08.00 Frokost
- Kl. 09.30 - 11.30 1. økt: I3-økt
J/G 15 – 16 år: Fristil – I3-økt
- Kl. 12.30 - 13.00 Lunsj
- Kl. 15.30 - 17.00 2. økt:
Langtur I-1 SK (mulighet for å gå i basseng) 1 ½ t
Jr og eldre: Løp + spenst med staver + styrke
- Kl. 18.00 - 19.00 Middag
- Kl. 20.00 Orienteringsmøte for alle løpere i auditoriet
Hovedlandsrenn, NM junior og senior, Ungdomsstafetten

Søndag 11. november

- Kl. 07.30 - 08.00 Frokost
- Kl. 09.00 Alle: Langtur I-1 SK/CL (valgfri stilart). 2 ½ t
- Kl. 12.00 Utsjekk og lunsj

GENERELT:

Følg med på tavla i resepsjonen når dere spiser. Som vanlig føres eventuelle endringer underveis i samlingen på denne tavlen. Tidspunktene er lokal tid. Trenerne vil også informerer fortløpende om eventuelle endringer

Minner om at været i Saariselka kan være kaldt så ta med godt med klær. Viktig med fokus på god hygiene på rommene slik at vi unngår sykdom.

NB! **23.00** lokal tid skal alle ligge under dyna og det skal være stille. Hvile er viktig.

Hotellet:

Informasjon om hotellet finner dere på:

<http://www.santashotels.fi/en/hoteltunturi>

Her finner du kamera som viser forholdene:

<http://www.santashotels.fi/en/hoteltunturi/info/web-cams>

Kretstrenerne:

Langrennskomiten har tatt ut følgende hovedtrenere:

G15-16: Monica Wickstrøm / Fred Inge Eilertsen

J 15-16: Anne Strand Bjørnstad

JR Damer: Henriette Heitmann Mikkelsen.

M17-18: Per Erik Bjørnstad

M19-20: Jørn Tore Johansen

Første navn i gruppen av trenere har hovedansvaret for å koordinere med øvrige trenere. Vi oppfordrer også andre trenere som er der til å hjelpe til.

Eventuelle spørsmål rettes til Langrennskomiteen v/Jarle Olsen, tlf 93008356 eller e-post: jarlolse@online.no

Velkommen til en flott langhelg på ski