

Velkommen kretssamling i Saariselkä 2023

Finnmark skikrets ønsker skiløpere, trenere og lagledere i skikretsen vår velkommen til treningsamling i Saariselkä. Det meldes om gode forhold i 2023 – så etter noen år med utfordrende snøforhold kan vi glede oss ekstra til dagene som ligger foran oss.

Vi bor alle tilknyttet Santa`s Hotel Tunturi, som ligger i Luntontie 16. Det er samme plass som vi har bodd de siste årene. De eldste juniorene bor i hytter med 10 personer i hver, mens de yngre bor i de samme 6-manns leilighetene som i fjor.

Torsdag vil det bli foredrag med tidligere Norgesmester på ski, Tore Olsen fra Alta IF. Gled dere til å høre triksene Tore har tatt med seg fra juniorårene og frem til voksen alder. Hvordan han Tore tatt vare på og utvikle en livslang treningsglede.

Vi ønsker at alle har med skolebøker og bruker tiden mellom øktene til skolearbeid.

Om det skulle være spørsmål om opplegget

Kontakt: Jonas Sjøkvist Karlsbakk

Admin Finnmark Skikrets

Tlf: 913 96 943

Epost: jonas.karlsbakk@skiforbundet.no

Oversikt ledere

Espen Suhr	Hovedtrener 15/16 år	+4790540820
Karoline Seppola Brøndbo	Trener 15/16 år	+4795280824
Tore Olsen	Hovedtrener Jr	+4798266142
Karin Rasmussen Bakken	Trener Jr	+4795078275
Hilde Michelsen	Reiseleder krets	+4741061836

Program og treningsplan

Tid	Økt/stilart	Trenere
Onsdag 15. november		
14.00	Ankomst	
15.00 Fellesøkt	Økt 1: Alle Skiøkt på egen hånd. Rolig økt med valgfri stilart for alle	Egentrening
18.00 – 19.30	Middag på hotellet	
19.30	Informasjonsmøte om samlingen. Alle deltar	Møterom Vahtamapää



**Norges
Skiforbund**

Finmark Skikrets

Torsdag 16. november

07.00	Frokost	
09.00	Økt 1	
15-16 år	Klassisk, teknikk Øve på å smøre feste på egne ski.	Espen, Karoline
17 år og eldre	Skate rolig, teknikk	Tore og Karin
12.00 – 13.00	Lunsj	
16.00	Økt 2	
15-16 år	Skøyting, teknikk	Espen, Karoline
17 år og eldre	Klassisk, Sprint Dere smører selv skiene	Tore og Karin
18.00	Middag	

Fredag 18. november

07.00	Frokost	
09.00	Økt 1	
15-16 år	Klassisk, teknikk	Espen, Karoline
17 år og eldre	Klassisk teknikk, med video	Tore og Karin
12.00	Lunsj	
13.30 – 14.30	Inspirasjonsforedrag med Tore Olsen Livslang treningsglede og gode tips på veien fra junior til seniorløper.	Møterom Vahtamapää
16.00	Økt 2	
15-16 år	Skøyting rolig restitusjon	Espen, Karoline
17 år og eldre	Skate, rolig	Tore og Karin
18.00	Middag	



**Norges
Skiforbund**

Finnmark Skikrets

Lørdag 19. november

07.00	Frokost	
09.00	Økt 1	
15-16 år	Sprint klassisk, opp-nedrykksprint	Espen, Karoline
17 år og eldre	Skate, testrenn	Tore og Karin
12.00	Lunsj	
16.00	Økt 2	
15-16 år	Skøyting, rolig restitusjon ca. 1 time. (Mulighet for badeland)	Espen, Karoline
17 år og eldre	Valgfri stilart, Rolig økt (Mulighet for badeland)	Tore og Karin
18.00	Middag	

Søndag 20. november

07.00	Frokost	
09.00	Økt 1	
15-16 år	Rolig langtur 2-3 t. Mulighet for kombi-økt klassisk/skøyting.	Espen, Karoline
17 år og eldre	Langtur, valgfri stilart Mulighet for kombi-økt klassisk/skøyting.	Tore og Karin
12.00	Lunsj	
13.00	Hjemreise	