# Program Saariselka 6.-10. november 2019

## Onsdag 6.november

Kl. 18.00 - 19.00 Middag

Kl..20.00 Velkomst og informasjonsmøte

## Torsdag 7. november

Kl. 07.00 - 08.00 Frokost

Kl. 09.00 - 11.30 1. økt:  
 Junior og eldre: **Fristil**. Teknikk økt (filming). 2 – 2 ½ t

J/G 15 – 16 år: **Klassisk**. Teknikk 1,5t filming + hurtighet

Kl. 12.00 - 13.30 Lunsj

Kl 14.00 Lekser

Kl. 15.30 - 17.30 2. økt:

Junior og eldre: **Fristil**. I3-økt. Intervalløkt ca 1,5 t

J/G 15 – 16 år: **Klassisk**. Teknikk og stigningsløp 1t

Kl. 18.00 - 19.00 Middag

Kl:20.00 Felles: Antidoping arbeid

## Fredag 8. november

Kl. 07.00 - 08.00 Frokost

Kl. 09.00 - 11.30 1. økt: Junior og eldre: **Klassisk** Teknikk (filming). 2 – 2 ½ t

J/G 15 – 16 år: **Fristil**. – Teknikk 1,5t filming + hurtighet

Kl. 12.00 - 13.30 Lunsj

Kl 14.00 Lekser

Kl. 15.30 - 17.00 2. økt:   
 Junior og eldre: **Klassisk.** Teknikk økt. Stigningsløp. 1 t

J/G 15 – 16 år: **Fristil**. Teknikk og stigningsløp 1t

Kl. 18.00 - 19.00 Middag

Kl. 20.00 Orienteringsmøte for alle løpere i auditoriet

## Lørdag 9. november

Kl. 07.00 - 08.00 Frokost

**Kl. 08.45 - 10.15** 1. økt:

Jr: **Fristil teknikkøkt ca 2-2.30 t**

J/G 15 – 16 år: **Fristil** – I3-økt

Kl. 12.00 - 13.30 Lunsj

Kl. 15.30 - 17.00 2. økt:

J/G 15-16:Langtur I-1 **Fristil** (mulighet for å gå i basseng) 1 ½ t

Jr og eldre: Klassisk I3, naturlig intervall- ca 1,5 t

Kl. 18.00 - 20.00 Middag

## Søndag 10. november

Kl. 07.00 - 08.00 Frokost

Kl. 08.30 Alle: Langtur I-1 . **Valgfri stilart**. 2-3 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 informere 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>

## Kretstrenere:

Langrennskomiteen har tatt ut følgende hovedtrenere:

**J15-16:** Monica Wickstrøm / Tor Inge Haugsnes/Stig Aksel Opgård

**G 15-16:** Anne Strand Bjørnstad/ Fred Inge Eilertsen

**Junior:** Ole Martin Nesvold /Henriette Heitmann Mikkelsen/ Jørn Tore Johansen/Bjørn Vidar Suhr/ Tor Oskar Thomassen

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/Trine Sæternes, tlf 41454990 eller e-post: [trine@myrafysio.no](mailto:trine@myrafysio.no)

# *Velkommen til en flott langhelg på ski*