



# Program

**Saariselkä 17.-21. november 2021**

*Se måltider, tid for treninger, info-tavle resepsjon, hotellet og uttatte kretstrenere.*

**Alle tidene er Finsk tid!**

**Frokost serveres i Gielas bygningen**

**Lunsj og middag serveres i restaurant bygningen**

## Onsdag 17. november

Kl. 14.00 Innsjekk hotellet

Skiøkt på egen hånd. Rolig økt med valgfri stilart for alle

Kl.18.00-19.30: Middag

Kl.20:00: Velkomst og informasjonsmøte

## Torsdag 18. november

Kl. 07.00 - 08.00: Frokost

Kl. 09.00 - 11.00: 1. økt:

**Junior:** Klassisk intervall, 6x6-8 min

**G/J 15-16:** Fristil, teknikk med filming.

Rett etter lunsj blir det gjennomgang av film i grupper

Kl. 12.00 - 13.00: Lunsj

Kl 14.00-15:30. lekser/skolearbeid/hvile

Kl. 16.00- 17.30: 2.økt

**Junior:** Rolig, skate

**G/J 15-16:** Rolig skate, jobbe med oppgaver fra 1.økt

Kl. 18.00 - 19.30: Middag

### Fredag 19. november

Kl. 07.00 - 08.00: Frokost

Kl. 08.30 - 11.30: 1. økt

**Junior:** Skate m/hurtighet

**G/J 15-16:** Klassisk intervall

Kl. 12.00 - 13.00: lunsj

Kl. 14.00: lekser/skolearbeid/hvile

Kl.16.00-17:30: 2.økt

**Junior:** Rolig klassisk

**G/J 15-16:** Rolig klassisk med oppgaver fra 1. økt

Kl.18.00-19.30: Middag

### Lørdag 9. november

Kl.07.00-08.00: Frokost

Kl.09.00-11.00: 1. økt

**Junior:** skate intervall sprintøkt

**G/J 15-16:** Skate, intervall stafett

Kl.12.00-13.00: Lunsj

Kl.14:00: Lekser/skolearbeid/hvile

Kl: 15:30-17:00: 2. økt **G/J 15-16:** Klassisk. Basseng for de som vil etter økta.

Kl. 16.00 - 17.30: 2.økt **Junior:** Rolig klassisk

Kl. 18.00 - 19.30: Middag

Fellesmøte etter middag med info om sesongen!

### Søndag 10. november

Kl. 07.00 - 08.00: Frokost

Kl. 08.30: 1.økt

**Alle:** Langtur, valgfri stilart

Kl. 12.00: Utsjekk og Lunsj

Tidspunktene er lokal tid.

Følg med på tavla i resepsjonen for eventuelle endringer. Som vanlig føres eventuelle endringer underveis i samlingen på denne tavlen. Trenerne vil også informere fortløpende om eventuelle endringer.

Minner om at været i Saariselkä kan være kaldt, så ta med godt med klær og kuldemasker. Viktig med fokus på god hygiene, slik at vi unngår sykdom.

Alle ledere tar med skismøring og smøreutstyr for sine utøvere. Hvis det er utøvere som ikke har med seg ledere, så skal vi som er der hjelpe de som trenger hjelp.

NB! **23.00** lokal tid skal alle ligge under dyna og det skal være stille. Hvile er viktig når dere trener så mye!

Alle må sette seg inn i kretsens ordensregler for samlinga!

### **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:**

Langrennskomiteen har tatt ut følgende hovedtrenere:

**J/G 15-16:** Jarl Aas / Tor Inge Haugsnes/ Isak Hætta

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

***Velkommen til en flott langhelg på ski***