

# Samlinger 2017/18

# Hedmark Skikrets

Junior/Senior

# Datoer for samlingene

- 23.6 - 25.6. – Natrudstilen: oppstart og testløp
- 17. – 20.8. – Natrudstilen: barmark/testing
- 21. – 24.9. – Natrudstilen : barmark/testing
- 12.-15.10. – Trysil: barmark
- 9. - 12.11. – Trysil: snø
- Desember & Januar: sprintdag felles på snø (Gåsbu/Budor)

# Sammendrag av møte 19.6.:

- Ikke mer enn to hardøkter på samling (dvs. kun testene som røde økter på Natrudstilen)
- Opprettholde god kvalitet på alle økter
- Samlingene på Natrudstilen starter torsdag ettermiddag med testløp 17.30, men det blir et tilbud for de som ønsker en førsteøkt på morgenen – dette gjelder ikke første samlingen pga. siste skoledag.
- Samlingene i Trysil starter kl. 10.00
- Sprint prioriteres utover høsten

# 23. - 25.6. Oppstartssamling Sjusjøen/ Natrudstilen

- Siste skoledag 23.6., derfor starter vi på fredag!
- Bli kjent
- Presentere opplegget for utøverne
- Bli enige om verdier og kjøreregler
- Foredrag
- Felles matlaging
- Løpstest og testrenn RS SK

Dag	Økt	Hva	Tid
Fredag	2 kl. 17:30	Løpstest	1:00
Lørdag	1 kl. 09:30	Testrenn RS SK	1:15-1:30
Lørdag	2 kl. 15:30	Rolig løp & moro	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:30	Langtur RC CL	1:30-2:00

# 17. – 20.8. Samling Sjusjøen: barmark/testing

Sosiale innslag  
Foredrag  
Felles matlaging  
Løpstest og testrenn RS SK

Dag	Økt	Hva	Tid
(Torsdag	1 kl. 10:00	I3-intervall RS skate (frivillig)	1:20 – 1:45)
Torsdag	2 kl. 17:30	Løpstest ca: 12-16min	1:15
Fredag	1 kl. 9:30	Rolig langtur RS klassisk	1:20-2:00
Fredag	2 kl. 16:00	Løp+styrke+hurtighet	1:30-1:45
Lørdag	1 kl. 09:30	Testrenn RS Skate	1:15-1:30
Lørdag	2 kl. 15:30	Rolig RS CL	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:30	Langtur løp	1:30-2:30

økt	17	18	19/20
(1	1:20	1:30	1:45)
2	1:15	1:15	1:15
3	1:20	1:45	2:00
4	1:30	1:45	1:45
5	1:15	1:20	1:30
6	1:00	1:10	1:20
7	1:30	2:00	2:30
<b>totmax</b>	<b>7:50</b>	<b>9:15</b>	<b>10:20</b>

# 21. – 24.9. Samling Sjusjøen: barmark/testing

Dag	Økt	Hva	Tid
(Torsdag	1 kl. 10:00	RS CL. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa.	1:30-2:00)
Torsdag	2 kl. 17:30	Løpstest ca: 12-16min	1:15
Fredag	1 kl. 9:30	Løp m/ staver	1:20 – 1:45
Fredag	2 kl. 16:00	Rolig langtur RS klassisk	1:20-2:00
Lørdag	1 kl. 09:30	Testrenn RS SK	1:15-1:30
Lørdag	2 kl. 15:30	Rolig RS cl	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:30	Langtur løp	1:30-2:30

økt	17	18	19/20
(1	1:30	1:30	2:00)
2	1:15	1:15	1:15
3	1:20	1:35	1:45
4	1:20	1:45	2:00
5	1:15	1:20	1:30
6	1:00	1:10	1:20
7	1:30	2:00	2:30
<b>totmax</b>	<b>7:40</b>	<b>9:05</b>	<b>10:20</b>

Sosiale innslag

Foredrag

Felles matlaging

Løpstest og testrenn RS SK

# 12.-15.10. Trysil Fageråsen: barmark

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	RS CL. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa.	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 16:00	Rolig løp i fjellet + styrke	1:45
Fredag	1 kl. 9:00	Løp med staver i alpinbakken, i4	1:30-2:00
Fredag	2 kl. 16:00	Spent og hurtighet	1:30
Lørdag	1 kl. 09:30	RS CL motbakke (oppvarming/nedgåing i løypa, 1-2x opp bakken) (etter forholdene)	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:30	Rolig løp fra Fageråsen	1:30-2:00
Søndag	1 kl. 09:30	Intervall, RS skate i3-4 2-5x1 runde. Sprintrelatert. Nedjogg på Ole G vegen. 2-3 17 2-4 18 3-5 19/20	1:45-2:30

økt	17	18	19/20
1	1:30	1:30	2:00
2	1:45	1:45	1:45
3	1:30	1:45	2:00
4	1:30	1:30	1:30
5	1:30	1:45	2:00
6	1:30	1:45	2:00
7	1:45	2:00	2:30
<b>totmax</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13:45</b>

Sosiale innslag  
Foredrag

# 9. - 12.11. Skisamling Trysil: tilvenning snø

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig langtur skøyting	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 16:00	Rolig langtur klassisk	1:00-1:45
Fredag	1 kl. 9:00	I3 skøyting, 5-6x5min	1:25-1:45
Fredag	2 kl. 16:00	Rolig langtur skøyting, hurtighet 8x6sek	1:00-2:00
Lørdag	1 kl. 09:00	Rolig langtur klassisk, hurtighet 8x6sek	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:30	Rolig klassisk	1:00-1:30
Søndag	1 kl. 09:30	I3 klassisk, 3-4x1 runde (ca. 10min)	1:30-2:00

økt	17	18	19/20
1	1:30	1:45	2:00
2	1:00	1:20	1:45
3	1:30	1:45	2:00
4	1:00	1:30	2:00
5	1:25	1:35	1:45
6	1:00	1:15	1:30
7	1:30	1:45	2:00
<b>totmax</b>	8:55	10:55	13:00

Sosiale innslag/bowling  
Foredrag

Hvis dette er 1. gang på snø kan i3 på fredag byttes med en rolig økt.



# Hvem er vi? Utøverstandard på samling med HSK

- Gode ambassadører for Hedmark langrenn
- Aldri musikk i trafikken
- Alltid hjelm på RS og sykkel
- Synlige klær
- Oppmøte på økter – oppsatt tid er avgangstid
- Hyggelig med de unge
- Ære – Ærlighet, Respekt, Entusiasme
- Smile og hilse
- Seriøse, men har det artig

# Tanker om 2017/2018

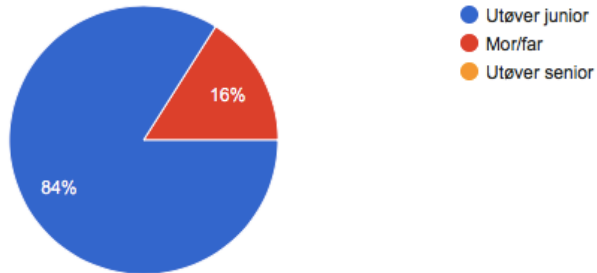
- EN Hedmark Skikrets – trene sammen, vinne sammen, ha det gøy sammen → felleskap – også med seniorene
- VI-følelse, samarbeid og felles identitet. Trivsel/ gode holdninger/ verdier.
- ALLTID kvalitet på trening og samling – styre treningen før og etter samlingene, klubbene må legge til rette for utvilte utøvere til samlingene
- Et opplegg som passer ALLE – om det er J17 eller menn senior (tilpassing etter nivå)
- Samlingsbasert opplegg – hardøkter med mye matching og god kvalitet. Rolig mengde. Skille mellom rolig/hardt.
- Jevnlig testing – bygges opp over tid

# Tanker om 2017/2018

- Felles periodisering i kretsen gir full kvalitet og stort utbytte av samlingene (lett, middels, harde **samlings**uker). Hardøkt på tirsdagene før og etter samlingen for å gjøre uka komplett.
- Fremme sparring/diskusjon mellom trenerne på samlingene/faglige innslag → kommunikasjon går begge veier
- NSF's utviklingstrapp ligger i bunn av all planlegging – planen tilpasses etter behov
- Attraktivt opplegg – spennende og innholdsrike samlinger

# Evaluering

Er du utøver eller mor/far? (25 Antworten)



## Nye utøvere

Hva skal til for at du kan tenke deg til at du/barnet ditt vil være med på HUSK-samlingene?

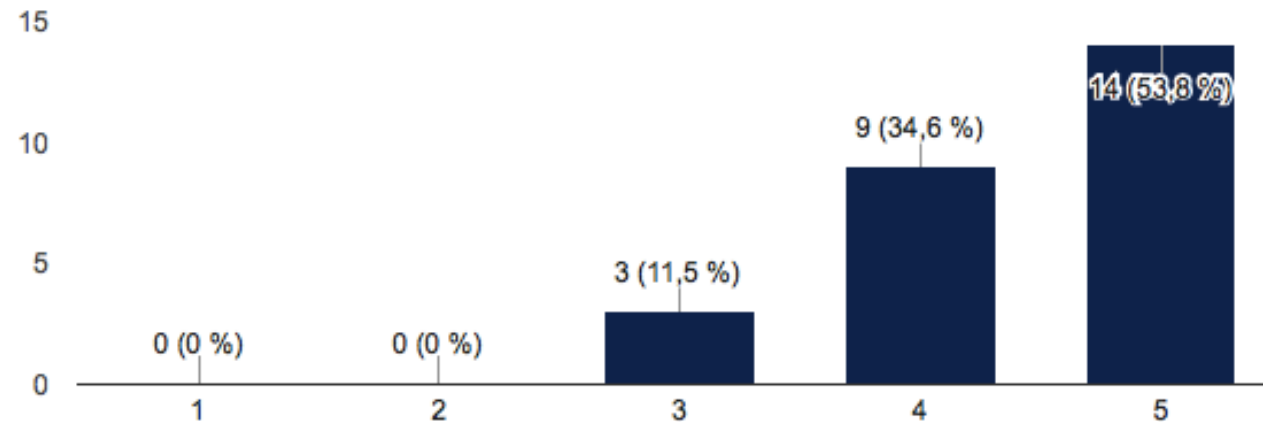
(1 Antwort)

Bra opplegg som er forutsigbart i god tid slik at det legges inn i treningsplan og viktig med det miljømessige

# Evaluering

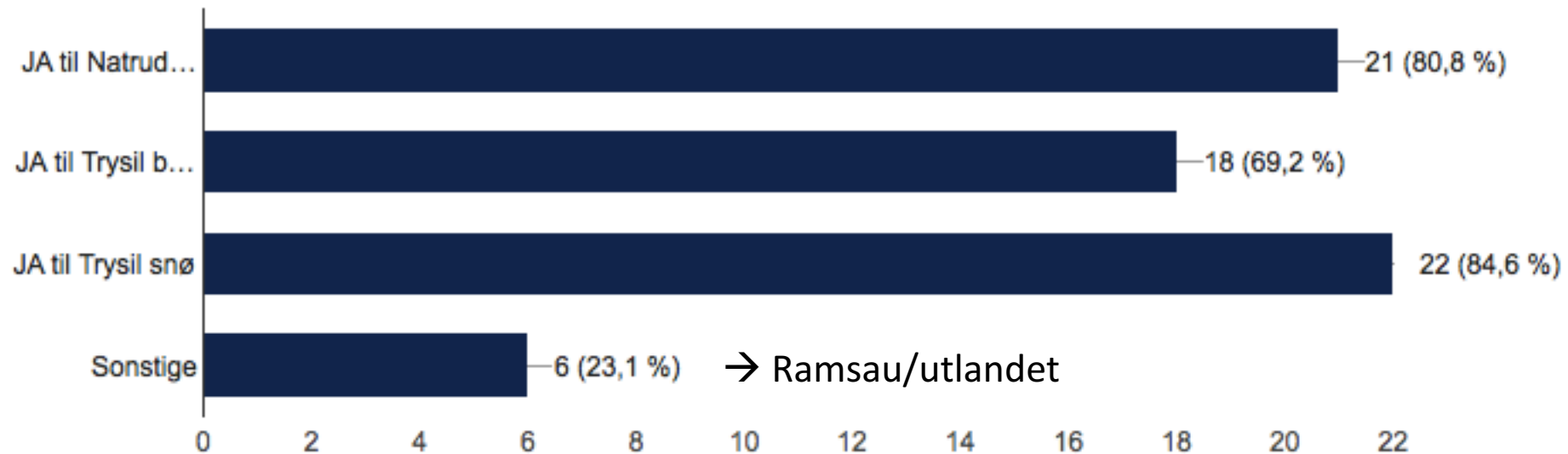
## HUSK-utøvere/foreldre

Synes du at samlingsopplegget var bra? (26 Antworten)



# Evaluering

Er Natrudstilen og Trysil bra valg som samlingssted? (26 Antworten)



# Evaluering - Hva kunne vi gjort bedre/annerledes?(14 svar)

- Antall måltider, bedre info underveis/før samling. Bedre samarbeid trenere.
- Ha felles oppstart på alle treningene.
- Jeg syns vi kunne dratt litt andre steder og fått litt variasjon. blir veldig ensrettet samlingene på Natrudstilen.
- Blandet guttene og jentene litt mer. Fått igang mer sosialt (selv om dette har vært greit)
- Flere sprintøkter når vi er så mange
- Trenere som er med på samlinger har større fokus på å være til hjelp for utøverne i stedet for å være mere opptatt av å få trent selv.
- Fått til en tur til Sognefjellet i sommerferien og en tur til Torsbytunnelen
- Mer organiserte sosiale samlinger med for eks. leker og andre morsomme aktiviteter slik at jenter og gutter har muligheten til å bli bedre kjent og som kan bidra til et tryggere sosialt miljø i kretsen. Jeg opplever det som at jentene er et sted og gjør ting sammen og guttene er et annet sted og gjør ting sammen. Jeg synes det er viktig for samholdet i junior/seniorgruppa i kretsen at vi blir litt mer sammenspleiset slik at vi får til et trygt miljø hvor alle tør å snakke med alle, uavhengig av kjønn. Det er viktig at utøverne blir såpas trygge på hverandre slik at vi kan heie på hverandre og løfte hverandre opp i idretten. Det skaper suksess og glede for flere i kretsen.
- Ved enkelte samlinger kunne vi hatt noen færre hardøkter slik at så mange som mulig deltar på de hardøktene som er. I tillegg kunne jeg ønske at vi kunne hatt f.eks. en sprintøkt med prolog, kvart,semi,finale for å utnytte at vi er flere og sørge for god matching

# Evaluering - Hva kan vi gjøre for at du får enda mer ut av samlingene?(11 svar)

- Fortsette sånn som det er
- Synes det er bra nå
- Litt lengre økter/langturer
- Mer samarbeid med de eldre senior løperne i Hedmark
- Mer tilbakemelding på teknikk/Kanskje litt mer teknikk trening
- Enda mer personlig oppfølging av enkeltutøvere. Utøversamtaler. For eks. en startsamtale på første samling for å sette mål for samlingene framover og en oppsummeringssamtale på siste samling for å evaluere de oppsatte målene. Bedre samarbeid mellom klubb- og kretstrener og mer konkrete arbeidsoppgaver fra kretstrener. Savner at trenere tar video og er med på å evaluere for å forbedre og finne konkrete arbeidsoppgaver med tanke på teknikk.
- Ikke en vesentlig ting, men kunne ønske at vi hadde litt lengre restitusjonstid mellom noen av øktene
- Trene mer



# Evaluering - Har du noen kommentarer?(7 svar)

- Er godt fornøyd med de samlingene vi har hatt!
- Veldig fornøyd med samlingene og flinke trenere selv om vi er veldig mange utøvere på samlinger
- Synes generelt alle samlingene var kjempe bra.
- Jeg synes vi er en flott gjeng i Hedmark skikrets og at det er viktig og bra at vi er en stor gjeng fra forskjellige klubber som kan trene sammen både med tanke på matching og at vi kan utnytte hverandres styrker på tvers av klubbene for å bli bedre langrennsløpere. Jeg vil si at årets kretsopplegg har vært veldig godt organisert. Et lite innspill: kanskje det hadde gått ann å få til en kretssamling i utlandet? Det hadde vært både motiverende og et godt bidrag for å styrke samholdet mellom utøverne i kretsen.