

Samlinger 2018/19

Hedmark Skikrets

Junior/Senior

Datoer for samlingene sesongen 18/19

- 08.-10.06. – Natrudstilen: oppstart og testløp
- 09.-12.08. – Natrudstilen: barmark/testing
- 13.-16.09. – Natrudstilen : barmark/testing
- 18.-21.10. – Trysil: barmark
- 08.-11.11. – Trysil: snø
- Vinter 2019– Savalen: NM-samling & Sjusjøcup – ikke helt avklart

08.-10.06. Oppstartssamling Sjusjøen

- Start fredag ettermiddag
- Bli kjent
- Presentere opplegget for utøverne
- Bli enige om verdier og kjøreregler
- Felles matlaging
- Løpstest og testrenn RS SK

Dag	Økt	Hva	Tid
Fredag	2 kl. 17:30	Løpstest	1:00
Lørdag	1 kl. 09:00	Kombiøkt RS CL & løp	1:30
Lørdag	2 kl. 15:30	???-økt ☺	1:20
Søndag	1 kl. 09:00	Testrenn RS SK+ nedjogg	1:45-2:00

09.-12.08. Samling Sjusjøen: barmark/testing

Sosiale innslag
Foredrag
Felles matlaging
Løpstest og testrenn RS SK

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	RS Klassisk. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa. (eller skole)	1:20 – 1:45
Torsdag	2 kl. 17:30	Løpstest	1:15
Fredag	1 kl. 9:00	Rolig langtur RS Klassisk	1:20-2:30
Fredag	2 kl. 16:00	Løp+spenst+hurtighet	1:30-1:45
Lørdag	1 kl. 09:00	Testrenn RS Skate+nedjogg	1:45-2:00
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig RS Klassisk/ teknikkarbeid	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:00	Langtur løp	1:30-3:00

økt	17	18	19/20
1	1:20	1:30	1:45
2	1:15	1:15	1:15
3	1:20	1:45	2:30
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
totmax	9:10	10:45	12:35

13.-16.09. Samling Sjusjøen: barmark/testing

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	RS Klassisk. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa. (eller skole)	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 17:30	Løpstest	1:15
Fredag	1 kl. 9:00	Løp i fjellet m/ staver	1:20 – 1:45
Fredag	2 kl. 15:00	Rolig langtur RS klassisk	1:20-2:00
Lørdag	1 kl. 09:00	Testrenn RS Skate+nedjogg	1:45-2:00
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig RS Klassisk	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:00	Langtur løp	1:30-3:00

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	1:30	1:45	2:00
6	1:00	1:10	1:20
7	1:30	2:00	2:30
totmax	9:25	11:00	12:50

Sosiale innslag

Foredrag

Felles matlaging

Løpstest og testrenn RS SK

18.-21.10. Trysil: barmark Alt. 1:Turistsenteret

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig løp i fjellet	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 15:30	RS Klassisk. Rolig med hurtighetsdrag. Rulleskiløypa.	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. 09:00	RS Klassisk motbakke (oppvarming i løypa, 1-2x opp bakken/ jogge ned fra fjellet) (etter forholdene)	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig løp i fjellet	1:30-2:00
Søndag	1 kl. 09:00	Intervall, RS Skate i3-4 2-5x1 runde. Sprintrelatert. (etter forholdene) Nedjogg. 2-3 17 3-4 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
totmax	11	12	13:45

Sosiale innslag
Foredrag

18.-21.10. Trysil: barmark Alt.2: Fageråsen

Dag	Økt	Hva	Tid
Torsdag	1 kl. 10:00	Rolig løp i fjellet	1:30-2:00
Torsdag	2 kl. 15:30	RS Klassisk. Motbakke.	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. 09:00	RS Klassisk motbakke (oppvarming i løypa, 1x opp bakken/ jogge hjem over fjellet) (etter forholdene)	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:00	Rolig løp i fjellet	1:30-2:00
Søndag	1 kl. 09:00	Intervall, RS Skate i3-4 2-5x1 runde. Sprintrelatert. (etter forholdene) Nedjogg. 2-3 17 3-4 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
totmax	11	12	13:45

Sosiale innslag
Foredrag

08.-11.11. 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 klassisk, hurtighet 8x6sek	1:00-2:00
Lørdag	1 kl. 09:00	Rolig langtur skøyting, hurtighet 8x6sek	1:30-2:00
Lørdag	2 kl. 15:30	Rolig tur med skibytte halvveis	1:30
Søndag	1 kl. 09:00	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
totmax	9:25	10:55	13:00

Sosiale innslag
Foredrag

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

Vinter 2019 NM/NC-samling Savalen

- Start fredag formiddag
- Sjusjøcup lørdag
- Bli kjent i løypene
- Ikke helt avklart

Dag	Økt	Hva	Tid
Fredag	1 kl. 11:00	Korte drag	1:00
Fredag	2 kl. 18:00	?	1:00
Lørdag	1 kl. 09:00	Sjusjøcup	1:15-1:30
Lørdag	2 kl. 16:00	restøkt	1-1:20
Søndag	1 kl. 09:30	langtur	2:30-3:30