

INNKALLING

Dato 03.09.2024

SAMLING HEDMARK SKIKRETS, JUNIOR

NATRUDSTILEN 5.-8. SEPTEMBER, 2024

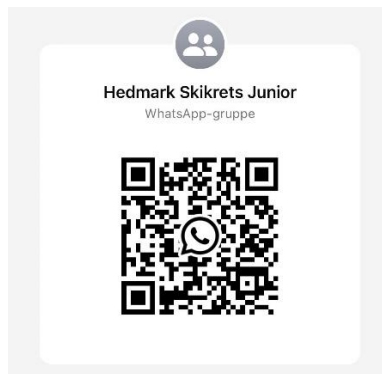
Trenere: Monika Kørre, Martin Flismyren, Anita Moen, og Oda Blystad på andre økt fredag. Astrid Hermansen vil være ressursperson på samlingen.

Bosted: Sjusjøen Lodge 2 og tilhørende hytter rundt. Sjusjøen Skisenter. Natrudstilen, 2612 Sjusjøen. Vedlagt ligger romfordelingen.

Innsjekk: På Lodge 2 fra kl.16:00 – der deles også nøkler ut til hyttene. Dere kan møte dirkete til økt kl.17:00 (dette er første felles møtepunkt), og innlosjeres etter økt.

Hjemreise: Etter langtur, opprydding og lunsj søndag.

Det er opprettet en WhatsApp gruppe hvor informasjon legges ut under samlingen (blir også brukt videre, mellom samlinger og på de neste samlingene). Scan QR kode for å få tilgang:



Velkommen til samling på Natrudstilen med Hedmark Skikrets 😊

Da er det dags for vår første 4 dagers samling sesongen 24-25. Med bra engasjement på dagssamlingen på Hamar ble vi enige om hvordan vi vil ha det når vi er sammen, både sportslig og sosialt, så her ligger alt til rette for at vi skal få noen fine dager sammen med bra utbytte. Samlingen består av to hardøkter (en anaerob, løp motbakke med staver fredag, og en kontrollert, med hovedvekt terskel på lørdag). Vi skal også innom hurtighet, agility og styrke, samt en lang langtur på søndag. Treningsbelastningen er høy disse dagene så still med overskudd! Vi skal alle bidra inn og dra nytte av å være på samling sammen.

Vi er inne i en tid hvor det florerer mye sykdom, så vær ekstra nøye med tørre skift og næring rett i etterkant av økt, både før, under og etter samling!

Det vil bli servert varm lunsj og middag hver dag på samlingen, dette serveres i Lodgen hvor vi spiser sammen. Du tar selv med tørrmat til frokost, kveldsmat og mellommåltider. Det er ikke butikk i nærheten.

Av faglig innslag på samlingen kommer vi til å sette av fredag kveld til temaet stressmestring. Her skal vi ha fokus på hvordan vi kan forberede oss best mulig til konkurranse ved å finne det optimale spenningsnivået for prestasjon. Tenk gjerne gjennom om du har spørsmål knyttet til emnet i forkant av samlingen.

Av sosialt kommer vi til å utfordre dere til å planlegge en morsom aktivitet alle skal være med på lørdag kveld.....

Husk å pakke med følgende hjemmefra:

- Sengetøy og handklær
- Tørrmat til frokost, mellommåltid og kveldsmat
- Bekledning for all slags vær
- Rulleski begge stilarter (ekstra staver / pigger)
- Hjelm
- Briller
- Joggesko (terreng)
- Hufs-staver til økt fredag
- Treningsklokke
- Personlig div.

Husk å melde ifra dersom dere er forhindret i å følge samlingsplan som oppsatt. Jeg kan nås på: 97547228

Ser frem til å møte dere alle igjen 😊

Mvh,

Monika Kørre