

Dagssamling Hedmark Skikrets, Junior. Hamar 15.juni 2025

Trenere: Monika Kørre + klubbtrenere

Oppmøte: WANG Toppidrett Hamar, Kornsilovegen 54, Hamar. Kl.09:00

Hjemreise: Etter 2.økt, ca.kl.16:00

Velkommen til oppstartsamling med Hedmark Skikrets 😊

Endelig sparker vi i gang samlingssesongen med kretsen. Vi starter opp med ei dagssamling på Hamar søndag 15.juni. Denne dagen vil bestå av to treningsøkter; en løpsintervall (alternativ økt for de som løper Birken, skilek skate) og en langtur, klassisk. Mellom øktene samles vi til felles lunsj, møter og sosialt inne i WANGS lokaler. Det vil bli dusjmuligheter etter førsteøkt.

09:00	Oppmøte utenfor WANGs lokaler	Still i treningstøy
09:10	Intervall, løp. WANG-ruden. Kupert runde i Furuberget (skogssti).	4-5 x 6:30-8min
11:30	Lunsj + møte	Det vil bli servert bagetter og juice.
14:00	Langtur Klassisk	1:30-2t
16:00	Hjemreise	

Inn mot samlingen ønsker vi at dere gjør dere opp noen tanker om hva dere ønsker å få ut av kretsens samlings- og renntilbud. Hvilke forventninger dere har til opplegg / trenere / hverandre? Vi tar en gjennomgang av dette mellom øktene. Vi tar også en gjennomgang av våre samlings-regler (sist oppdatert i 2024 – se vedlagt) og ser om vi ønsker å oppdatere disse. Still forberedt slik at vi får mest mulig ut av de dagene vi skal ha sammen i høst / vinter.

Husk å pakke med følgende hjemmefra til dagssamlingen:

- Tøy til to treningsøkter (synlig tøy til rulleski)
- Tøy til skift / dusj
- Rulleski og staver (ekstra staver / pigger)
- Hjelm
- Joggesko til stiløping
- Treningsklokke
- Matpakke (dere får lunsj, men husk næring rett etter 2.økt)

Ser frem til å møte dere alle søndag 15.juni 😊

Mvh,

Monika Kørre



Hedmark Skikrets - regler Sportslig

- 1. Bruk sunn fornuft og god folkeskikk!
- 2. Alle skal møte i tide, og med riktig utstyr helt klart, slik at økta kan starte på planlagt tidspunkt.
- 3. Alle som kan, deltar på de øktene som er satt opp på treningsplanen. Treningsplanen gjelder for alle som kommer på samling. Snakk med trener i forkant dersom behov for tilpasninger på økta, for eksempel ved skade.
- 4. Vær forberedt med riktig utstyr. Ha kontroll på ditt eget utstyr. Sjekk utstyret før du drar på samling. Ha på godt synlige klær/refleksvest på rulleskiøker som går utenfor rulleskiløyper. Ta med næring på lange økter.
- 5. Bidra til godt treningsmiljø. Ha fokus, vær positiv og motivert, og gjør det du skal på økta.
- 6. Respekter trenerne og deres beslutninger.

Hedmark Skikrets - regler Sosialt

- 1. Bruk sunn fornuft og god folkeskikk. Vær imøtekomende og hyggelig. Smil og si hei!
- 2. Inkluder alle. Gi alle tilbud om å være med.
- 3. Ingen bruk av mobiltelefon ved middagsbordet.
- 4. Sov i din egen seng, og legg deg på et tidspunkt som gjør at du kan ha to gode økter dagen etter. Sov om natta.
- 5. Respekter andres behov. Ta hensyn til de du deler rom med, og de som bor på rommet du besøker.
- 6. Ikke besøk på rommet etter kl. 22:00. Stille senest kl. 22:30. Respekter om andre ønsker ro på rommet tidligere på kvelden.
- 7. Vis hensyn til de ansatte og andre gjester på overnattingsstedet.