

## Program for samlinga på Geilo i veke 47, 2019:

Jarle dreg frå Voss (med minibuss frå skulen) søndag 17.11. kl 14:00. Me har planlagt ei skiøkt når me er komne fram og har sjekka inn på hotellet. Knut Steinar køyrer minibuss frå Voss mandag 18.11. kl 09:00. Oppmøte kl 08:40. (Kristen kjem til Geilo søndag ettermiddag. Joar Himle vert med onsdag og torsdag.

Me skal bu på Vestlia Resort, pris kr 695 pr døgn.

Frokost buffet

Selvsmurt niste

Sportsmiddag

MED VENNLIG HILSEN / BEST REGARDS **Trine Tviberg**, Booking

320 87 217 / [trine@vestlia.no](mailto:trine@vestlia.no)

Skulen subsidierer samlinga med kr 1000 pr elev. Dette vert det sendt faktura på direkte til skulen. Så då betalar den enkelte elev resten av summen direkte til Hotellet.

**Det er mange av oss som ikkje har vore på ski sidan i vår, så på denne samlinga er det «inngåing» på ski som er hovudtema. Dette gjeld både dei rolege øktene og dei med litt meir tempo. Viktig at de har fokus på teknikk/eigne arbeidsoppgåver på ALLE øktene.**

### **Sundag 17.11.:**

Oppmøte på skulen 13:45 - Avreise når me har pakka i buss/tilhengar. Lurt å ha ei nistepakke som de et når me har kome fram. Etter innsjekking kan de ta ein roleg skitur på 1 – 1,5t skøyting. Me får middag på hotellet om kvelden.

**Mandag 18.11.:**

1) Alle: Ski, klassisk i roleg tempo. 1:30 – 2:20t

2) Alle: Ski skøyting, roleg tempo 1.00 – 1.30t Avslutt økta med litt hurtigheit i mindre grupper på stadion.

Dei som dreg til Geilo i dag: Oppmøte på skulen 08:40 - Avreise når me har pakka i buss/tilhengar. Alle lagar ei STOR nistepakke heime som skal fungera som lunsj og måltid mellom treningsøktene. I staden for ei lang skiøkt, kan det vera like bra å ta to økter på ca 1t – 1,15t. (Samme stilart som dei andre elevane gjennomfører.)

**Tysdag 19.11.:**

1) Alle: Ski, skøyting, intervall I3 . 4-6 x 6min.

2) Alle: Ski 45min eller jogg 20 min + styrke 30min på hotellet.

**Onsdag 20.11.:**

1) Alle: Ski, klassisk i roleg tempo. 1:30 – 2:20t

2) Skiskyting: Førebuingsoøkt med Joar Himle mtp intervall i moron. Langrenn: Ski skøyting, roleg tempo 1.00 – 1.30t Avslutt gjerne økta med litt felles hurtigheit på stadion.

**Torsdag 21.11.:**

1) Skiskyting: Komb.økt med Joar. (Avtalar lengde på draga onsdagen.) Langrenn: I3-4 intervall klassisk. 5-6 x 4 min.

2) Alle: Roleg skøyting i 50 min. Så ein del stafettar m.m.

**Fredag 22.11.:**

Alle: ski i valfri stilart, roleg tempo 1:30 – 2.30t.

Avreise etter lunsj. (Alle med skulebuss.)

## Utstysrliste:

-SKULEBØKER

-Boblejakke og tjukk ullgensar.

- Dobbelt sett med jakke, bukse, supertøy, hanskar, vottar (for dei som lett frys på hendene), skidrakt

- Fleire luer, både tjukke og tynne

- Mange sokkar ( gjerne tynne ullsokkar)

- Badetøy, til bruk i bassenget på hotellet

- Buff, kuldemaske

- Skibriller

- Skisko til begge stilartar. (Kanskje nokon vil ha med skotørkarar?)

- Joggesko. (Nokon vil jogga frå stadion og attende til hotellet etter enkelte av skiøktene.)

- Liten, lett sekk til byteklede. (Det er ca 3km til stadion frå hotellet.)

- Refleksvest.

- Hovudlykt.

- Drikkebelte og sportsdrikke. (Solbærsaft?)

- Ski og stavar til skøyting og klassisk. (BÅDE treningsski og betre ski. Og ev. skintec-ski/røbbeski.)

- Sikling, midtrandskrape, bronsebørste, glider

- Tørrvoksar (blå, lilla spesial, lilla, VR60 eller VR65 og blå klister og universalklister. Og grunnvoks)

(Skulen stiller med smøreprofil og strykejern.)

Lurt om det er lagt ein omgang med blå glider (CH6) på skia. Når det er kuldegrader vert det mykje betre gli på skiene med CH6 enn med mjuk glider. Skiene kan med stor fordel vera sikla heime, så slepp me styra med det når me kjem fram sundag.