

## Samlingsplan sesongen 2022-2023, Møre og Romsdal kretslag

Dato	Stad	Fokus	Merknad
9.-12. juni  Oppmøte ca kl 1730. Første økt 18	Valldal	Teori: Treningssoner, intensitetsstyring, treningskvalitet	Lk og intervall rulleski Langkjøring løp Hurtighet og styrke <b>Hospitering for 16 åringar mulig</b>
11.-14. august  Oppmøte ca 10.30	Ullsheim	Rulleski Ullsheim, langkjøring barmark	Samling saman med Sogn og Fjordane krinslag <b>Hospitering for 16 åringar mulig</b>
08.-11. sept	Molde - Skaret	Trening i rulleskiløype	Intervall og testløp rulleski Langkjøring løp <b>Hospitering for 16 åringar mulig</b>
September	Molde Team Elon Midt	Sprint rulleski fristil	Økter saman med Team Elon Midt- Norge. Kort samling med ei overnatting. Rulleskisprint.
11.- 14. oktober. Haustferie tirsdag-fredag	På SNØ Lørenskog/ Oslo	Skiøkter på SNØ og rulleski i Kollen. Løp i Nordmarka.	Overnatting i Oslo
11.-15. november fred- tirsd	Snøsamling	Teknikk, mengde, i3	Stad ikkje bestemt <b>Hospitering for 16 åringar mulig</b>
8.-11. desember	Snøsamling	Teknikk, mengde, fart	Testløp <b>Hospitering for 16 åringar mulig</b>