



Stordal IL Langrenn inviterer til:

Langrennshelg i Stordal, 4.-6.oktober 2019

Hald av denne helga! Stordal IL Langrenn gjentar suksessen frå tidlegare år og inviterer alle løparar i aldersgruppa 11-16 år (årgang 2009-2004) til langrennshelg i Stordal. Storfjordlangrenn og juniorar frå Kretslaget vil delta på samlinga.



Treningar:

Stordal IL Langrenn ønskjer å arrangere ei treningshelg som kan gi løparane godt sportsleg utbytte. Vi vil legge vekt på teknisk trening på rulleski, skigang med stavar i form av intervalltrening og styrkje. I tillegg vil deltakarane få teste seg gjennom uhøgtidleg rulleskiløp og terrengløp. Treningane blir nivådelt utifrå alder. På laurdag mellom treningsøktene vil det bli moglegheit for å klatre i klatreveggen (kl 13-14.30) eller bade i symjehallen (kl 14-14.45).

Overnatting- måltid:

I Stordalshallen vil det også bli overnatting, måltid, garderobe og andre sosiale aktivitetar. Det blir nattevakt i Stordalshallen. Foreldre som likevel ønskjer å overnatte kan sjølvstilt gjere det. Vi vil gjerne vil ha beskjed på førehand om det er særskilde behov knytt til matallergi eller andre ting.

Sjå bilete og reportasje frå tidligare samlingar her: !

<http://www.stordalshallen.no/vellukka-jubileumssamling.13259.aspx>

https://www.facebook.com/pg/Stordalshallen-124026780991788/photos/?tab=album&album_id=1236641669730288

Trenarar:

Trenaransvarleg vil vere kretsagstrenar Pål Bjørn Øvrebust. Trener frå Storfjordlangrenn, Iver Matias Linge Glomnes og Petter Elias Vestre Røkke, vil vere med saman med Pål.

Stordal Idrettslag

Langrennsgruppa

Postboks. 76

6250 Stordal

Bankgiro nr. 3902.30.10287

Pedro Eigendom

Joker Stordal

Ørskog Sparebank

Arne Dyrkorn AS

Sponsorar

Sparebanken Møre

Tafjord Kraft AS

Sport 1 Tomra

Busengdal Transport

Gausnes Grus AS

Vasto Pukk AS



Påmelding og betaling:

Påmeldingsavgift pr. deltaker er **kr. 750,-** som inkluderer alle måltid og overnatting. **Avgifta blir fakturert klubbvis.** Ta kontakt om de vil betale avgifta utanom klubben (bankkonto 3902.30.10287)

Påmelding: www.minidrett.no /terminlista på kretsen si heimeside.

Sjå også heimesida til Møre & Romsdal Skikrets. Spørsmål om samlinga? Ta kontakt med Erik Røkke: erik.rokke@sbm.no, mob. 97113383 eller Pål Bjørn Øvrebust: pal.ovrebust@gmail.com, mob 45667740

Velkommen til Langrennshelg i Stordal!

Stordal IL Langrenn

Vår hovedsponsor: Sparebanken Møre

Stordal Idrettslag
Langrennsgruppa
Postboks. 76
6250 Stordal
Bankgiro nr. 3902.30.10287

Pedro Eigendom
Joker Stordal
Ørskog Sparebank
Arne Dyrkorn AS

Sparebanken Møre
Tafjord Kraft AS
Sport 1 Tomra
Busengdal Transport

Sponsorar

Gausnes Grus AS
Vasto Pukk AS



FORELØPIG PROGRAM

Fredag:

18.00-18.30: Oppmøte og innkvartering, fruktmåltid.

Løparar (og foreldre som ønskjer og overnatte) må registrere seg i resepsjonen i Stordalshallen når ein kjem.

19.00-21.00:

Styrketrening/stasjonstrening i Stordalshallen.

21.30: Kveldsmat (trenarmøte)

23.00: God natt, ro

Laurdag:

07.45: Frukost

09.00-11.00, økt 1: Rulleski fristil, teknikk
- fokus: teknikk, balanse, stafett, leik

11.30: Lunsj + litt frukt kl 14.00

13.00-14.30 – klatring

14.00-14.45 – bading

16.00-17.45, økt 2: Intervall, spenst, skigang, elghufs, sprettende skigang m. stavar,

18.00: Middag

Frå kl 19.00: Til fri disposisjon:
Bordtennis, fotball

21.00 Kveldsmat .

2130: Film frå dagens aktivitetar

23.00: God natt, ro

Søndag:

07.45: Frukost

08.45-10.45, økt 1

· Rulleski fristil; - Fokus: teknikk, balanse
· Rulleskiløp, sprint

11.30: Lunsj + litt frukt kl 13.00

14.00 – 15.30, økt 2

· Terrensløp, og fotball til avslutning

1600 - 1645: Mat og avslutning med enkel premiering

Utstysliste:

Hugs å ta med:

- Skisko, stavar og rulleski til fristil
- Stavar til skigang på laurdag. 5-10 cm under vanleg klassisk høgd
- Hjelm og refleksvest
- Godt med treningsklede, hue og hanskar
- Handdukar, toalettsaker
- Drikkebelte, drikkeflaske
- Joggesko til utebruk og innesko til bruk i hallen
- Sovepose, liggeunderlag (Stordalshallen har nokre matter, ikkje nok til alle)
- Overnatting, garderobe, mat (sju måltid) i Stordalshallen

www.stordalshallen.no

Stordal Idrettslag

Langrennsgruppa

Postboks. 76

6250 Stordal

Bankgiro nr. 3902.30.10287

Pedro Eigendom

Joker Stordal

Ørskog Sparebank

Arne Dyrkorn AS

Sparebanken Møre

Tafjord Kraft AS

Sport 1 Tomra

Busengdal Transport

Sponsorar

Gausnes Grus AS

Vasto Pukk AS