



Stordal IL Langrenn inviterer til:

Langrennshelg i Stordal, 6.-8.oktober 2017

Hald av denne helga! Stordal IL Langrenn gjentar suksessen frå tidlegare år og inviterer alle løparar i aldersgruppa 11-16 år (årgang 2007-2002) 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 moglieit for å klatre i klatreveggen (kl 13-14.30) eller bade i symjehallen (kl 14-14.45).

Sjå video frå Stordalssamlinga 2015:

<https://vimeo.com/142017851>

<https://vimeo.com/142015777>

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 sjølvstgjere det. Vi vil gjerne vil ha beskjed på førehand om det er særskilde behov knytt til matallergi eller andre ting.

Trenarar:

Trenaransvarleg vil vere kretsagstrenar Pål Bjørn Øvrebust. Trenera frå Storfjordlangrenn, Hans Martin Gjedrem og Lars Anders Hoel, vil vere med saman med Pål.

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

Pedro Eigendom
Joker Stordal
Ørskog Sparebank

Sponsorar
Sparebanken Møre
Tafjord Kraft AS
Sport 1 Tomra
Busengdal Transport



Påmelding og betaling:

Påmeldingsavgift pr. deltaker er **kr. 1.000,-** 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: paov@stranda.kommune.no, mob 45667740

Velkommen til Langrennshelg i Stordal!

Stordal IL Langrenn

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

Pedro Eigendom
Joker Stordal
Ørskog Sparebank

Sponsorar
Sparebanken Møre
Tafjord Kraft AS
Sport 1 Tomra
Busengdal Transport



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

- Terrengløp, og fotball til avslutning

1600 - 1645: *Mat og avslutning med enkel premiering*

Utstysrliste:

Hugs å ta med:

- Skisko, stavar og rulleski til fristil
- Stavar til skigang på laurdag. 5-10 cm under vanleg klassisk høgd
- Hjelm og refleksevest
- 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

www.stordalil.no

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

Pedro Eigendom
Joker Stordal
Ørskog Sparebank

Sponsorar

Sparebanken Møre
Tafjord Kraft AS
Sport 1 Tomra
Busengdal Transport