

## **Hovedlandsrennet Fauske 24. – 28. februar 2016**

### **Informasjon til utøvere og foresatte tilknyttet Nord-Trøndelag skikrets**

#### Innledning

26 utøvere og 18 voksne har meldt seg på hele eller deler av fellesopplegget til Nord-Trøndelag skikrets. Vi gleder oss til sosiale og nettverksbyggende dager i Fauske og håper at turen vil motivere til et langt liv innen langrennsidretten!

#### Reise

Fellestransport med buss fra Brustad Busstrafikk med følgende estimerte avgangstider:

- 08:00 Stjørdal stasjon Esso
- 08:20 Prix Åsen
- 08:55 Shell Vinne
- 09:30 Steinkjer stasjon (sørenden)
- 10:45 Grong stasjon

Det blir stoppet for middag i Mosjøen. Mulighet for å kjøpe dagens mat (ikke tidkrevende a-la-carte menyer). Benytt alle stopper til dobesøk.

#### Retur søndag

For å unngå lange stopper der vi leter etter bagasje ved avlastning på hjemturen, så blir bagasje lastet etter avgangssted.

Hjelp gjerne smørere med bæring fra smøreboden til bussen.

Dusj før hjemreise på Fauske videregående skole.

Det blir stoppet for middag på retur.

Melde fra til grenleder hvis du skifter til annen transport hjem så slipper vi å lete etter deg!

Utøvere som går siste etappe på siste stafett, må begrense tid til mat/drikke, skifting o.l. slik at bussavgang hjem blir tidligst mulig. Vær mest mulig ferdigpakket med utstyr før etappen.

#### Overnatting på Fauske videregående skole

Liggeunderlag, sovepose/dyne og håndduk – skal medbringes av hver enkelt.

Garderober med dusj.

Torsdag blir det servert kyllinglår tandoori med ris, fredag blir det biffgryte stroganoff og lørdag spagetti bolognese.

Frokost og kveldsmat blir servert på skolen, smør matpakke alle dager. Alle foreldre bidrar til å hjelpe til under måltidene.

Unngå klestørk på overnattingsrommene.

Rommene skal ryddes og søppel bæres ut før vi forlater skolen søndag.

### Ta hensyn til hverandre

Søvn: Vi har lyst til å prestere best mulig, og trenger da rikelig med søvn. La de som vil sove få rommet rolig og mørkt. Skal alle få nok søvn bør det være stilt etter kl. 22:00.

Sykdom: Dersom noen under oppholdet føler tendens til sykdom, si fra slik at vi raskest mulig kan isolere på eget rom.

Luft: Rom uten uteluft gir enkelt såre hals. Bli enig om passende lufting på rommet.

### Bløtkakefeiring

Vi feirer alles innsats under en kort tilstelning på Fauske videregående rett etter middagen lørdag. Feiringen avsluttes med offentliggjøring av stafettlagene til søndag.

### Informasjonsflyt

Dagsplaner/klokkeslett blir oppdatert/justert med penn på oppslag Fauske videregående.

### Ski

Tenk gjennom hva du trenger av ski til trening, løypegjennomgang, oppvarming/nedgåing og konkurranser.

Langrennscross valgfri stilart. Nord-Trøndelag har tradisjon for at alle deltar (ikke de tretti beste i hver klasse, som skal gå sprintfinaler). Ofte gode premier både for deltakelse og toppresultater. Skiene kan være inntil ti centimeter under egen kroppshøyde.

### Hjelp til skismøring for de som har bestilt dette

N-T Skikrets har reservert en egen smørebod, og engasjert tre skismørere, for å yte service til de 23 utøvere som har bestilt (og blir fakturert for) denne tjenesten. Smøreboden er ikke beregnet på de utøvere som ikke har bestilt hjelp, eller til lager/opphold/skifting/spising. Smørerne trenger ro og plass for å gjøre en best mulig jobb.

**Utøvere som vil ha hjelp velger ut ett par ski, som leveres smørerne innen en frist dagen før. Ski som leveres inn skal ha LF6 glider eller tilsvarende samt være godt merket.**

Utøvere/foresatte som smører egne ski selv, kan spørre om råd/veiledning i smøreboden hvis smørene har tid til dette.

## Transport t/r Fauske vg – Klungsetmarka

Vær presis.

Ryggsekk?

Buss på arena – opphold for friske (evt. syke annet sted). Ikke legg igjen utstyr/klær /sko i bussen slik at du mangler dette ved start.

## Restitusjon etter trening/konkurranser

For å kunne prestere best mulig påfølgende dag er det lurt å:

- Spise brød/frukt og drikke sukkerholdig drikk tidligst mulig etter konkurransen. Drikken bør ikke være for kald. Drikke/spise jevnt de første timene etter rennet.
- Gå/jogge (ski/joggesko) seg rolig ned i 15-20 minutter, mens man fortsatt er varm etter rennet.
- Tørt ombytt på hele kroppen. Fuktighet og småfrysing gir både dårlig restitusjon og sykdomsfare.
- Hvile. Beina høyt. Ikke trampe rundt hele dagen. Hva du gjør den første halvtimen etter målgang er viktig for dagen etter.

**For øvrig er god håndhygiene tilknyttet alle måltider et godt smitteforebyggende tiltak.**

## Stafett

NTS langrennskomite har nedsatt denne uttakingskomiteen for stafettene på HL 2015:

- Bente Estil, leder
- Vigdis Einangshaug
- Jo Magne Tyldum

Relevante/aktuelle opplysninger til uttakingskomiteen må meldes tidlig. NTS Langrennskomite publiserte 17.desember 2015 disse uttakingskriteriene for HL 2016:

- 30.-31.01.16 Midt-Norsk Mesterskap, Surnadal
- 13.02.16 Steinkjer skifestival
- 26.-27.02.16 Individuelt hovedlandsrenn
- To lag i hver klasse "toppes", de øvrige lag fordeles mest mulig likt

Uttakingskomiteen er med dette utgangspunkt gitt fullmakt til å bruke eget skjønn for å sette sammen de best mulige toppede lag.

Med utgangspunkt i forhåndsinnmeldt interesse for å gå stafett, så er det påmeldt tre jentelag og fire guttelag for N-T Skikrets.

Glede og skuffelse: Alle vil naturlig nok ikke være enige i uttakingskomiteens skjønn. Det er greit å si fra om dette til komiteens leder, men fortrinnsvis uten at utøvere er involvert.

Uttaket er endelig og innmeldt, med alle mulige feil som kan være gjort, og vi håper alle utøvere og voksne støtter opp om de heldige utvalgte.

Forfall til stafett: Stafettuttakene gjøres med utgangspunkt i innmeldt interesse på forhånd. Det er en stor kabal som skal legges, og et forfall gir oftest kjedereaksjoner i denne kabalen.

For å unngå uheldig situasjoner i siste liten, så er det viktig at alle utøvere (evt foresatte) melder forfall til stafett i så god tid som mulig. Fortrinnsvis til leder på mobil 482 54 674 innen fredag klokken 1800.

#### Støtteapparat under stafetten:

Det blir satt opp en hovedansvarlig voksen/foresatt for hvert lag. Hovedoppgaven for denne blir å sikre at alle utøvere på laget kommer seg til riktig start-/vekslingssted til riktig tid og med riktig utstyr. Denne personen får også posen med startnumrene til alle utøvere på dette laget.

Førstetappeløpere med reservestaver i riktig lengde, gjør gjerne direkte avtale med ledige voksne angående hvor disse er å finne etter startflata.

Nærmere detaljer om stafettene gis under offentliggjøringen lørdag kveld. Startnummer deles fortrinnsvis ikke ut før søndag på arenaen utenfor (ikke inne i) smørebua.

Alt er ikke nevnt i denne utstyrslista, men nevner:

- Matpakke og drikke til bussturen nedover
- Kortstokk/sosiale aktiviteter (annet enn mobil/tab etc)
- Egen tidtakingsbrikke
- Liggeunderlag, sovepose/ dyne og
- Håndduk
- Skotørker

#### Sammen for best mulig utbytte – sportslig støtteapparat

Det vi evt. vil ha av organisert støtteapparat må vi foresatte sammen organisere. Det mest aktuelle kan være:

- En voksenperson før starten i fall det skulle oppstå utfordringer i siste liten for nordtrønderske utøvere. En person under jentestartene, og en annen under guttestartene?
- En voksenperson for nordtrønderne etter målgang?
- Stavpost?
- Sekundering?
- Bilder og kort omtale til utlegging på skikretsens hjemmeside?

Kan du tenke deg å gjøre en innsats for fellesskapet innenfor noe av dette?

#### Spørsmål/kontakt

Spørsmål før/under/etter turen kan rettes til hovedleder Bente Estil

[bente.estil@gmail.com](mailto:bente.estil@gmail.com) eller mobil 482 54 674 eller Vigdis Einangshaug

vigdis73@hotmail.com eller mobil 950 72 630

#### Personer med tildelt ansvar for øvrig

- Bente Estil, leder NTS
- Thor Birger Østnor, Ketil Fiskvik og Vigdis Einangshaug, skismørere
- Bente Estil, Vigdis Einangshaug og Jo Magne Tyldum uttakskomite stafett