

Invitasjon til åpen juniorsamling i Lierne 2.-6. oktober 2015

I samarbeid med Lierne IL, ski, inviterer langrennskomiteen til åpen junior samling fredag 2. oktober- tirsdag 6. oktober.

Vi fortsetter der vi slapp på Inderøya med Anders Høgberg som trener og gode treningsvillige juniorløpere og ønsker velkommen til Lierne i flotte høstfarger



Oppmøte: Liernehallen fra kl 18.30 fredag 2. oktober (klar til første økt kl 19.30)

Innkvartering på Stortangen skole (flatseng)

Frist for påmelding: Tirsdag 29. oktober. Påmelding via [QuestBack](#).

Deltakeravgift: Kr. 1500,- pr. pers. - faktureres klubbene i etterkant av samlinga. Påmelding = faktura

Treningsplan

	1 økt	2 økt
2/10		Spenst, styrke, løp ca 1h (økt starter 19.30)
3/10	Testløp klassisk ca 10 km	Løpning I1, 1.30h
4/10	Skate I1-8, 2,0h, hurtighet tilslutt	Klassisk I1-2 1,30h (teknikk)
5/10	Elghufs I3-4, 4*10min	Fotball, volleyball, innebandy
6/10	Langtur løp I1, 3.0h	Hjemreise etter lunsj

Utstysliste:

- Treningsstøy, flere skift
- Joggesko for bruk i terrenget evt. O-sko, innesko
- Skisko for begge stilarter
- Drikkebelte
- Rulleski for begge stilarter
- Rulleskistaver for begge stilarter (husk ekstra stavpigger!!)
- Hjelme og refleksvest/gul jakke - påbud om begge deler!!
- Sovepose eller dyne med dynetrekk, pute med putetrekk, laken, håndklær
- Toalettsaker og annet personlig utstyr

Det er ikke nødvendig å ha med madrass/liggeunderlag, madrasser lånes ut!

Ved spørsmål i forhold til treningsplan, kontakt Anders på tlf: 97 83 96 55.

Spørsmål i forhold til overnatting m.m, kontakt Morten Elvseth, Lierne Ski, tlf 95 02 65 15

Velkommen på samling!!!

Langrennskomiteen NTS