

## Invitasjon til åpen juniorsamling i Follafoss 7.-10. august.

NTS/LK og Follafoss IL arrangerer åpen kretssamling for juniorer søndag 7.august - onsdag 10. august. Samlingssted er Follafoss. Steinkjer vgs, Beitstad IL, Ogndal IL og Steinkjer skiklubb er medarrangører og stiller med trenere på samlingen

### Program:

Oppmøte i Follafoss på søndag, klar for deltakelse i Follaheiløpet 2016. Dere melder dere på og gjennomfører oppvarming og løpsforberedelser selv. Etter løpet blir det innlosjering på klasserom på Folla skole. Matsservering og dusj i samfunnshuset like ved.

Samlingen avsluttes kl 12.00 på Onsdag.

### Treningsprogram

Dato	Dag	Økt nr.	Treningsinnhold	I- sone	Varighet min-max		
7.08.2016	Søndag	1	Follaheiløpet 2016. Konkurransen.	5	01:30:00	01:30:0	Løp
		2	Langkjør med styrkestak. Rulleski klassisk.	1	01:00:00	01:15:00	Klassisk
8.08.2016	Mandag	1	09:00: Langkjør løp.	1-2	01:30:00	02:00:0	Løp
		2	16:00: Langkjør med hurtighet. Rulleski skøyting.	1	01:15:00	01:30:0	Skøyting
9.08.2016	Tirsdag	1	09:00 Langkjør løp.	1	01:30:00	02:30:0	Løp
		2	16:00: Frisbee og styrke.		01:30:00	02:00:0	Styrke
10.08.2016	Onsdag	1	09:00: Stakeintervall. Rulleski klassisk.	4-5	01:30:00	01:45:0	Klassisk

### Utstyr:

- Utstyr for rulleski, klassisk og skøyting (husk ekstra stavpigger)
- Hjelms og refleksvest/gul jakke – påbud om begge deler!
- Joggesko for å løpe i terrenget.
- Treningsklær for løping og rulleski.
- Barmarkstaver
- Drikke belte
- Liggeunderlag/Madrass
- Sovepose eller dyne med dynetrekk, pute med putetrekk, laken, håndklær.
- Toalettsaker og annet personlig utstyr.

### Kostnad:

Stipulert pris for samlingen er kr. 1200,-. Faktura sendes utøver i etterkant av samlingen. Bindende påmelding – påmelding er lik faktura

### Påmelding:

Påmelding via QuestBack – **Påmeldingsfrist 31. juli.**

[Påmeldingslink](#)

### Spørsmål:

Sportslig: Vegard Saurasnet, mob.: 481 15 151

Administrativ: Follafoss: Halfdan Ludvigsen, mob.: 904 18 034