

Invitasjon til åpen juniorsamling i Meråker 7.-11. oktober 2016.

NTS/LK og IL Varden Meråker/MVS arrangerer åpen kretssamling for juniorer fredag 7. oktober – tirsdag 11. oktober. Samlingssted er Meråker, med base på Meråker videregående skole. Steinkjer vgs vil også stille med trenere på samlingen

Program:

Oppmøte i Meråker fredag den 7. oktober med innsjekk fra kl. 1800. Start treningsøkt kl. 1900. Kveldsmat kl. 2100. Samlingen avsluttes tirsdag etter lunch.

Innkvartering på flatseng på Meråker videregående skole og alle måltidene blir i kantina på MVS. Meråker stiller med madrasser, så ikke nødvendig å ta med det, men laken, sovepose og hodepute må hver enkelt ta med seg.

Det vil i tillegg bli invitert til åpen ungdomssamling for aldersgruppen 15-16 år, som starter fredag til samme tid og avsluttes søndag etter lunch. Denne gruppen trener dels «tilpasset» sammen med junior, og dels alene. Egne trenerkrefter for denne gruppen.

Treningsprogram/plan:

Fredag kveld: Oppvarming og basis-styrke

Lørdag formiddag: Distanse/testløp rulleski S (sammen med Sør Trøndelag)

Lørdag ettermiddag: Løp med spenst/hurtighet

Søndag formiddag: Rolig langtur løp

Søndag ettermiddag: Overkroppsoøkt rulleski K

Mandag formiddag: Intervall elghufs

Mandag ettermiddag: Rulleski S

Tirsdag formiddag: Langtur kombi K/løp

Utstyr:

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

Kostnad:

Stipulert pris for samlingen er kr. 1500,-. Faktura sendes utøver i etterkant av samlingen.
Bindende påmelding – påmelding er lik faktura

Påmelding:

Påmelding via QuestBack – **Påmeldingsfrist 2. oktober.**

[Påmeldingslink](#)

Spørsmål:

Meråker vgs: Frode Estil, mob.: 977 85 380

Steinkjer vgs: Vegard Saurset, mob.: 481 15 151

NTS/LK: Bente Estil, mob.: 482 54 674