

## Samlingsplan Skallstuggu 20 - 24.august.

Mandag: 09:30 RS klassisk på Levanger (1.30-45). Oppmøte parkering Nord universitet.  
15:00 Felles oppmøte Skallstuggu med Veidekke. (Kretslaget drar opp før)  
15:15 Lunsj + info.  
16:30 Løp m/staver 2timer + bevegelse.  
19:00 Middag  
21:30 Kveldsmat

Tirsdag: 07:30 Frokost  
09:00 Løp m/staver Hermannsnasen. 5 – 6 timer  
14:30 Lunsj  
19:00 Middag  
20:00 Sosialt  
21:30 Kveldsmat

Onsdag: 07:30 Frokost  
09:00 13 løp m/staver. ( 5x 10min).  
11:30 Lunsj  
16:15 Avreise 3T Levanger. Styrke + Rulleski skate tilbake.  
19:30 Middag  
21:30 Kveldsmat

Torsdag: 07:30 Frokost  
09:00 Langtur klassisk rulleski.  
12:00 Lunsj  
17:00 Langtur løp inkl. hurtighet.  
19:30 Middag  
21:30 Kveldsmat

Fredag: 07:15 Frokost  
08:30 Stakerulle Klassisk. + 10x 3min intervall. Avsluttes opp til Skallstuggu.  
11:00 Lunsj  
11:30 Teknikk gjennomgang + oppsummering.  
13:00 Hjemreise.

**Kjøkken ansvar:** (dekke bord, koke egg og grøt + opprydding).

Tirsdag: Veidekke Herrer distanse.

Onsdag: Kretslaget Herrer

Torsdag: Veidekke Damer + sprint herrer.

Fredag: Kretslaget Damer.

**Sosialt ansvar:** Både kretslaget og veidekke forbereder en sekvens til tirsdag kveld.

**Utstysliste:** Klær til alle værtyper. (Vi er på fjellet). (Regnklær, shorts, lue, votter, vindtett).  
Drikkesekk, eventuelt vanlig lett sekk til langtur tirsdag. (Må romme klær + ernæring).  
Klassisk og Skate rulleski.  
Skigangstaver av god kvalitet med trinse! 40cm under kroppslengde.  
Gode terreng løpe sko, våt/ tørrsokker.  
Kompass.  
Sko tørker.

Vi går inn i samlingen med en tøff konkurranseperiode i forkant. Samtidig kan vi møte kaldere våtere vær. Risikoen for å bli syk er høyere. Alle har ansvar for å vise god hygiene. Tydelig prestasjonskultur hvor man er spesielt effektiv i etterkant av økt. Dusj / mat / sove. Alt av klær og sko skal tørkes på anvist plass. Samlingsplanen kan bli justert etter værmelding.

**Mål for samlingen:**

- 1) Knytte godt kjennskap og samarbeid Veidekke / Kretslag.
- 2) Utvikle kapasitet på bein.
- 3) Utvikle teknikkforståelse og kapasitet staking.
- 4) Inneha en tydelig prestasjonskultur.