

Informasjon i forbindelse med HL Langrenn 1. – 3. mars 2019, Gålå.

Onsdag 27. februar:

Avreise Steinkjer (Jernbanestasjonen)	kl. 14.00
Verdal, Shell Vinne	kl. 14.30
Gråmyra	kl. 14.45
Jernbanestasjon Stjørdal	kl. 15.50

Leder på bussen; Mari-Ann Landsem Melhus 91145664

Pause på Dombås, ca. 18.30, mulighet til å kjøpe seg mat/middag selv.

Ankomst Sør Fron ungdomsskole ca. 21.00. Kveldsmat.

Arrangørens hjemmeside:

All informasjon til arrangementet finner dere på; www.hlgala.no

Innkvartering/ mat:

Innkvartering på skole. Vi har fire klasserom og matstuggu kjøkken på skolen. Det er bestilt Cateringmåltider til middag torsdag fredag og lørdag. All mat og tilrettelegging er dugnadsbasert. **Egen dugnadsliste/oversikt ligger nederst i skrivet. (NB! Her er det også satt opp dugnadsvakter for foreldre som er tilstede på Gålå, og har utøvere med på fellesopplegget)**

Alle må ta med laken, pute, dyne/sovepose madrass/liggeunderlag.

Skistadion ligger 15-20 min unna skolen

Skismøring:

NTS leier plass i smøreteltet. Morten Elvseth, Lierne, er NTS hovedsmører. Sture Sivertsen vil være med å bidra. Det er viktig at alle utøvere stiller med rene ny-preparerte ski for klassisk og fristil. Kretsen tilbyr å smøre ett par ski per utøver/dag.

NTS minner om vedtaket i NSF om forbud mot å bruke glideprodukter som inneholder fluor for utøvere til og med 16-årsklassen.

NSF sammen med arrangør har mulighet for å foreta stikkprøvekontroller av ski rett før start, eller rett etter målgang.

Alle kretsens utøvere stiller med ski som er preparert med CH-glider eller lignende produkter under skia. Kretsens smørere bidra med siste finish på skia (børsting, rilling, evt topping som ikke inneholder fluor)

Utstysliste;

Tidtakerbrikke (mulig å leie hos arrangør)

Skiutstyr, klassisk/fristil.

Laken, pute, dyne/sovepose og madrass/liggeunderlag

Matpakke og drikke til bussen

Stafett:

NTS har meldt på stafettlag i forhold til antall løpere som har meldt i fra at de ønsker å gå stafett. Det vil bli tatt ut et første- lag og ett andre -lag både hos gutter og jenter ut fra uttaksrennene i vinter. Utover dette vil resten av utøverne bli fordelt på så «like» lag som mulig. LK i NTS er ansvarlig for uttaket.

Dagsplan (grovkisse)

Torsdag 28.februar

Frokost og smøring matpakke

Avreise stadion for trening, gjennomgang av løypene ca.11.00

Middag på Matstuggu. Tidspunkt for middag og kveldsmat tilpasses.

Fredag 1. mars:

Frokost og smøring av matpakke kl. 07.00-07.45

Avreise stadion kl. 08.00

Bussen kjører kun en gang til stadion. Første start kl. 09.30

Hjemreise etter siste premieutdeling. Middag på Matstuggu.

Lørdag 2. mars:

Frokost og matpakke kl. 0700-07.45

Avreise stadion kl. 08.00

Hjemreise fra stadion når siste NTS utøver er i mål.

Premieutdeling alle klasser på Sør Fron skole.

Middag på Matstuggu.

Søndag 3. mars:

Frokost og matpakke kl. 07.00-07.45

Pakking av utstyr i bussen,
og avreise til stadion. kl. 08.15

Hjemreise etter siste premieutdeling

Vel møtt til en trivelig tur!

Spørsmål rettes til Ole Martin Veske (91853411) eller Mari Ann Landsem Melhus (91145664)

Påmeldingsoversikt fellesopplegget:

Fornavn	Etternavn	Klubb	Kategori	Innkvarering	Buss
Sven	Kleppa	Beitstad	Foresatte/andre	X	X
Elisabeth	Aavik	IL Varden Meråker	Foresatte/andre	X	X
Sture	Sivertsen	Leirådal	Foresatte/andre	X	X
Jonny	Brissach	Lierne	Foresatte/andre	X	0
Morten	Elvseth	Lierne IL	Foresatte/andre	X	0
Anita	Fosshiem	Spillum il	Foresatte/andre	X	X
Einar	Lund	Vinne Skilag	Foresatte/andre	X	X
Marcus Forsbakk	Nordøy	Grong IL	G 15 år	X	X
Petter	Østtun	IL Varden Meråker	G 15 år	X	X
Fredrik	Sivertsen	Leirådal	G 15 år	X	X
Johannes	Sivertsen	Leirådal	G 15 år	X	X
Are	Estil Brissach	Lierne	G 15 år	X	X
Are	Fosshiem	Spillum il	G 15 år	X	X
Vegar	L. Bratsve	Steinkjer Skiklubb	G 15 år	X	X
Andreas	Elvseth	Lierne IL	G 16 år	X	0
Niklas Landsem	Melhus	Steinkjer Skiklubb	G 16 år	X	X
Sigur	Lillefjell	Steinkjer Skiklubb	G 16 år	X	X
Olav Gjedrem	Lund	Vinne Skilag	G 16 år	X	X
Iver Gjedrem	Lund	Vinne Skilag	G 16 år	X	X
Astrid Haugen	Kleppa	Beitstad	J 15 år	X	X
Camilla	Brørs	Beitstad IL ski	J 16 år	X	X
Silje	Aksnes	Helgådal il	J 16 år	X	X
Kaisa	Bergin Holtan	Steinkjer Skiklubb	J 16 år	X	X
Nora	Hegdahl	Steinkjer Skiklubb	J 16 år	X	X
Mari Ann Landsem	Melhus	NTS	Leder	X	X

Dugnadsliste Hovedlandsrennet Gåå

Onsdag 27.02

21.00 Kveldsmat ved ankomst Elisabeth Aavik, Mari Ann L Melhus

Torsdag 28.02

07.00-08.00 Frokost Mari Ann L Melhus, Einar Lund

17.00- Middag, Cateringmat Jonny Brissach, Anita Fossheim

21.00 Kveldsmat, Foresatte Hegdahl

Fredag 01.03

07.00-08.00 Frokost Elisabeth Aavik, Sven Kleppa

17.00- Middag, Cateringmat Mari Ann L Melhus, Foresatte Hegdahl

21.00 Kveldsmat Morten Elvseth, Sture Sivertsen

Lørdag 02.03

07.00-08.00 Frokost Svein A Melhus, Anita Fossheim

17.00 Middag, Cateringmat Foresatte Brattsve, Jens Ole Holtan

21.00 Kveldsmat Roar Lillefjell, Jonny Brissach

Søndag 03.03

07.00 Frokost Svein A Melhus, Einar Lund