

ÅPEN KRETSSAMLING LANGRENN Østersund

NTS/LK i samarbeid med Team Innherred langrenn arrangere åpen kretssamling for juniorer fredag 4. oktober til mandag 7. oktober. Samlingssted er Østersund og skitunnelen i Gållô.

Informasjon:

Oppmøte ved hovedinngangen på Steinkjerhallen kl. 11.00 (evt. Østersund Camping kl 15.00).

Vi bor i hytter (6stk per hytte) på Østersund Camping. Vi kjøper felles middag, mens resterende måltider ordnes på hyttene. Dusj på hytter eller i servicehus. Vi skal trene tre økter i skitunnelen i Gållô (to på søndag og en på mandag).

Alle møter med pålagt isklister eller grunnvoks i bunn på klassisk ski.

Egenandel vil komme på ca. kr. 3000,-. Pris inkluderer overnatting, transport, skipass i skitunnelen og mat (middag og tørrmat). Ta forbehold om pris. Dette utfaktureres av Nord-Trøndelag skikrets i etterkant av samlingen.

[Påmeldingslink](#)

Påmeldingsfrist: **24.september. Påmelding er lik faktura.**

04.10.2019	Fredag	1		
		2	Langkjør løp	skøyting
05.10.2019	Lørdag	1	Intervall. Rulleski klassisk	klassisk
		2	Langkjør. Rulleski skøyting	skøyting

Dato	Dag	Økt nr.		stilart
06.10.2019	Søndag	1	I-3 Intervall klassisk i skitunnel	skøyting
		2	I-3 intervall skøyting i skitunnel	klassisk
07.10.2019	Mandag	1	Kombi langkjør i skitunnel	klassisk
		2		

Varighet på økt fra 1.30 til 2.00 timer

Utstyr: Ski, sko og staver til klassisk og skøyting
Rulleski klassisk og skøyting
Hjelm
Refleksvest eller lignende.
Treningstøy til to økter daglig.
Husk varmt tøy. Lue, votter, superundertøy etc.
Joggesko
Toalettsaker
Håndklær
Sengesett
Skismurning for finkornet snø, ca temperatur på - 4 grader i tunnelen
(eksempelvis Swix VR 45/50).

Spørsmål kan rettes til:

Vegard Saurset, mob. 48115151

Frode Lillefjell, mob. 48292390

Kristin Gausen, mob. 91520189

Hilsen NTS/LK og Team Innherred Langrenn.