**Åpen kretssamling for junior 1.- 4. oktober.**

NTS/LK i samarbeid med Team Innherred langrenn arrangerer åpen kretssamling for juniorer torsdag 1.oktober - søndag 4. oktober. Samlingssted er Innherred.

**Program:**

Oppmøte i Steinkjerhallen torsdag 1. oktober kl. 14.00. Informasjon om treningssted de andre dagene blir gitt ved oppmøte.

På grunn av smittevern i henhold til Covid-19 blir det ikke tilbud om overnatting i forbindelse med samlingen. Mat blir servert i henhold til smittevernreglement for matservering. Vi legger opp til en sosial sammenkomst etter treningen på torsdag der vi blant annet spiser felles middag. Ta kontakt om noen mangler overnatting så skal vi prøve å være behjelpelig med dette.

**Utstyr:**

Utstyr for rulleski, klassisk og skøyting.

Barmarksstaver.

Joggesko for å løpe i terrenget.

Hjelm og vest eller lignende med synlige farger og refleks er påbudt.

Treningsklær for løping og rulleski.

**Treningsprogram**

Torsdag: kl. 14.00: Laktattest. Rulleski skøyting. 2 t

Fredag 1.økt: kl. 08.30: Langkjør Skøyting. 2-3 t

Fredag 2.økt: kl. 16.00: Langkjør klassisk 1-2 t.

Lørdag 1.økt: kl. 08.30: Kombi langtur klassisk og løp ca. 3t

Lørdag 2.økt: kl. 16.00: Basistrening 1,5 t

Søndag: KM-Terrengløp. Ogndal. Meld dere på selv. Se vedlagt invitasjon.!



**Kostnad og påmelding:**

Stipulert pris for samlingen er kr.1300,-. Påmelding er lik faktura. Påmelding via [**QuestBack**](https://response.questback.com/norgesskiforbund/libuavyebr) Påmeldingsfrist mandag 28. september. Faktura sendes klubb i etterkant av samlingen.

**Spørsmål:**

Team Innherred langrenn: Vegard Saursaunet. Mob.:481 15 151

NTS/LK: Mari Ann Landsem Melhus. Mob.: 911 45 664