

Åpen kretssamling for junior Steinkjer 13.-16. august.

NTS/LK i samarbeid med Team Innherred langrenn arrangerer åpen kretssamling for juniorer torsdag 13.august - søndag 16. august. Samlingssted er Steinkjer.

Program:

Oppmøte på Steinkjer skistadion torsdag 13. august kl. 17.00. På fredag og søndag er det oppmøte kl. 09.00 på Steinkjer skistadion. På lørdag er det oppmøte kl. 09.00 på Tingvold hotell for å delta på løpetur med landslaget. På søndag starter vi med å observere langslaget sin intervalløkt på Steinkjer skistadion før vi trener selv.

På grunn av smittevern i henhold til Covid19 blir det ikke tilbud om dusj eller overnatting i forbindelse med samlingen. Lunsj blir servert utendørs og i henhold til smittevernreglement for matservering. Det blir servert lunsj fredag, lørdag og søndag (mat blir servert rett etter trening på Steinkjer skistadion). Ha med ombytte til å ha etter treningen. 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: Testrenn skøyting 10 km jenter.15 km gutter 1,5 t

Fredag 1.økt: Langkjør rulleski klassisk 2 t

Fredag 2.økt: Løp og styrke 1,5 t

Lørdag 1.økt: Langkjør løp på Byafjellet. 3 timer sammen med landslaget

Lørdag 2.økt: Rest.økt. 1.0 t

Søndag: Intervall klassisk 1,5 t

Kostnad og påmelding:

Stipulert pris for samlingen er kr. 300,-. Påmelding er lik faktura. Påmelding via [QuestBack](#)
Påmeldingsfrist mandag 10. august.

Spørsmål:

Team Innherred langrenn: Vegard Saurasunet. 48115151

NTS/LK: Mari Ann Landsem Melhus. 91145664

[Skriv her]