

## Barmarkssamling i Ogdal 7-9 september.

Team Innherred langrenn og NTS/LK arrangerer åpen kretssamling for juniorer tirsdag 7. september - torsdag 9. september. I tillegg vil rulleskirennnet lørdag 11. september i Blommen inngå i samlingen. Egen påmelding til rulleskirennnet, påmeldingslink [HER](#)

### Program:

Første treningsøkta blir på Steinkjer skistadion tirsdag 7. september kl. 09.15, klar for intervall rulleski klassisk. Resten av øktene blir med utgangspunkt Nordheim. Dvs. oppmøte i Nordheim kl. 16.00 den 7.09, klar for løpetur. Overnattingen blir på Nordheim fra tirsdag-torsdag. Vi får servert middag. Tørrmat til frokost, lunsj og kveldsmat blir handlet inn og dere utøvere blir delt inn i grupper for å ordne klart til de ulike måltidene.

### Utstyr:

Utstyr for rulleski, klassisk og skøyting.

Barmarksstaver.

Joggesko for å løpe i terrenget.

Hjelm og refleksevest er påbudt.

Treningsklær for løping og rulleski.

Sovepose.

Håndduk, toalettsaker og annet personlig utstyr.

### Treningsprogram

Dato	Dag	Økt nr.	Treningsinnhold	I- sone	Varighet min-max		
07.09.2017	Tirsdag	1	Rulleski intervall. Steinkjer skistadion	4-5	01:30:00	01:30:0	klassisk
		2	Langkjør løp	1	01:00:00	01:30:0	Løp
08.09.2017	Onsdag	1	09:00: Langkjør løp	1	02:30:00	03:00:0	Løp
		2	16:00: Langkjør. Rulleski klassisk (staking)	1-2	01:00:00	01:30:0	Klassisk
09.09.2017	Torsdag	1	09:00 Langkjør løp.	1	02:30:00	03:00:0	Løp
		2					
11.09.2017	Lørdag	1	Rulleskirenn Blommen. Se egen invitasjon. Meld dere på selv til rennet.	5	01:30:00	01:30:0	Klassisk

### Spørsmål og påmelding:

Vegard Saurset [vegsa@trondelagfylke.no](mailto:vegsa@trondelagfylke.no) tlf; 48115151

Påmeldingsfrist 3. september.