

ÅPEN Junior KRETSSAMLING LANGRENN Østersund 5.-9. oktober

NTS/LK i samarbeid med Team Innherred langrenn arrangerer åpen kretssamling for juniorer onsdag 5.oktober til søndag 9. oktober. Samlingssted er Østersund og skitunnelen i GALLO.

Informasjon:

Oppmøte ved hovedinngangen på Steinkjerhallen kl. 15.45 onsdag 5.oktober. Avreise med buss kl. 16.00 fra Steinkjerhallen. Muligheter for å stå på buss på Røra kl.16.20

Vi bor i hytter (4-6stk 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 GALLO (to på torsdag og en på søndag).

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

Egenandel vil komme på ca. kr. 3500,-. 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.

Påmeldingsfrist: **29.september**. Påmelding via NTS/LK. Påmelding er lik faktura.

06.10.2022	Torsdag	1	Langkjør. Klassisk. skitunnel	klassisk
		2	Langkjør. Skøyting. Skitunnel	skøyting
07.10.2022	Fredag	1	Langkjør. Rulleski klassisk	klassisk
		2	Langkjør med hurtighet. Rulleski Skøyting	skøyting

Dato	Dag	Økt nr.		stilart
08.10.2022	Lørdag	1	Testløp i rulleskiløypa. Rulleski klassisk	skøyting
		2	Langkjør løp	klassisk
09.10.2022	Søndag	1	Kombi langkjør i skitunnel	klassisk
		2		

Varighet på økt fra 1.30 til 3.00 timer

Utstyr: Ski, sko og staver til klassisk og skøyting
Rulleski klassisk og skøyting
Hjelm og refleksvest.
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.

Spørsmål kan rettes til:

Vegard Saurset 48115151

Frode Lillefjell 48292390

Per Hegdahl 46430746

Mari Ann Landsem Melhus 91145664

Hilsen NTS/LK og Team Innherred Langrenn.