



Program treningsamling på Steinkjer

Inderøy IL, Steinkjer Skiklubb og Team Innherred i samarbeid med NTS inviterer til treningsamling for 13-16 år

Visjon: «treffes og ha det artig»

Tid: Lørdag 10.september-søndag 11.september

Oppmøte: Petter Northug skistadion, Inderøy kl 0945 lørdag 10.09

Deltakeravgift: 300 kr vipptes Steinkjer skiklubb #727075

Påmelding: <https://forms.gle/GK8nfets6zSw64xZ9> - Påmeldingsfrist 05.09.22

Tidsplan:

LØRDAG:

0945 Oppmøte i treningstøy og joggesko. Ha tørre klær og sko for ombytte klart
1000-1045 utøvere har felles oppvarming og gjennomgang løyper med trenere fra Inderøy IL

1100: Den Gylne Stafett, vi setter sammen lag for samlingsdeltakerne hvis ikke annet er angitt i påmeldinga

1200-1230 bytt til tørt

1230-1330 Lunsj på Petter Northug stadion ved Inderøy IL

Ca 1330: avreise til Steinkjer skistadion

1400-1430: Innlosjering overnattingshus Lia øverst på stadion

1530-1700 2.økt, rulleski skøyting Steinkjer skistadion

1830: middag i Lia, QUIZ

2300: Stille i fjøset

SØNDAG:

0830: Alle ved frokostbordet Lia

10:00 15-16 år; Start forflytningsøkt rulleski landevei+løp terreng

10:00 13-14 år Start kombiøkt løp/rulleski

11:30-12:00 Ankomst Lia til fots, dusj

12:30 Lunsj Lia

13:45 Avgang Lia

1400-1530 Økt 2 Turnhallen Campus

1615: Utsjekk Lia, felles utvask for utøvere og foresatte

**Ski/utstyr:**

Alle må ha rulleski, staver, skisko for skøyting og hjelm. Refleksvest for rulleski på landevei er obligatorisk (15-16 år)

Joggesko (terreng)

Treningstøy for inne og utendørstrening

Håndduk og byttetøy. Innesko og toalettsaker

Får beskjed ved behov for luftmadrass/sengetøy. Trengs ikke hvis beskjed ikke gis

Trenere: Juniorer og foreldretrenere fra Steinkjer skiklubb/Inderøy IL/Team Innherred/Trenere fra skikretsen

Ansvarlig: Ivar Nastad 48164674