

ÅPEN Junior KRETSSAMLING LANGRENN Østersund

NTS/LK i samarbeid med Team Innherred langrenn arrangerer åpen kretssamling for juniorer torsdag 14. september til søndag 17. september. Samlingssted er Østersund.

Informasjon:

Oppmøte ved hovedinngangen på Steinkjerhallen kl. 08.45. torsdag 14.september. Avreise med buss kl. 09.00 fra Steinkjerhallen. Muligheter for å stå på buss på Røra kl. 09.20 og Shell Vinne 09.35.

Vi bor i hytter (4-6 stk per hytte) på Østersund Camping. Måltider ordnes på hyttene. Dusj på hytter eller i servicehus.

Egenandel vil komme på ca. 3000,-. Pris inkluderer overnatting, transport og mat (middag og tørrmat). Det blir organisert buss som reisemåte og er dermed en felleskostnad for alle deltakere på samling. Ta forbehold om pris. Dette utfaktureres av Nord-Trøndelag skikrets i etterkant av samlingen.

Påmeldingsfrist: 7.september. [Påmelding via NTS/LK](#). Påmelding er lik faktura.

Treningsplan:

14.09.2023	Torsdag	1		Stilart
		2	Langkjør. Rulleski klassisk. Ca 2-3 timer.	skøyting
15.09.2023	Fredag	1	Sprintøkt (drag på ca 2 min). Rulleski skøyting	klassisk
		2	Langkjør kombi staking/løp. Ca 1.30 t	skøyting

Dato	Dag	Økt nr.		Stilart
16.09.2023	Lørdag	1	Langkjør med teknikktraining. Rulleski klassisk ca 2 t	skøyting
		2	Langkjør med teknikktraining. Rulleski skøyting. Ca 2t	klassisk
17.09.2023	Søndag	1	Testløp i rulleskiløypa. Rulleski klassisk	klassisk
		2		

Mer detaljert info rundt øktene blir gitt ved oppstart av samling.

Utstyr: Rulleski klassisk og skøyting
Hjelm og refleksest.
Treningsstøy til to økter daglig.
Joggesko
Toalettsaker
Håndklær
Sengesett

Spørsmål kan rettes til:

Vegard Saurasunet, 481 15 151

Frode Lillefjell, 482 92 390

Kristin Gausen Løseth, 915 20 189

Mari Ann Landsem Melhus, 911 45 664

Hilsen NTS/LK og Team Innherred Langrenn.