

# Åpen junior-kretssamling langrenn

Østersund 12.-15. september 2024

NTS/LK i samarbeid med Team Innherred langrenn og Team Innherred skiskyting arrangerer åpen kretssamling for juniorer 12. - 15. september. Samlingssted er Østersund.

Informasjon: Oppmøte ved hovedinngangen på Steinkjerhallen kl. 15.40. torsdag 12.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: 6.september. Påmelding via NTS/LK. Påmelding er lik faktura.

## Treningsplan langrenn:

Dato	Dag	Økt	Samling Østersund	Spesial	Tid
12.09.2024	Torsdag		Langtur	skate	03:00:00
13.09.2024	Fredag		Sprint	Klassisk	01:45:00
			Langtur løp		01:00:00
14.09.2024	Lørdag		Langtur skate		02:00:00
			Langtur klassisk		02:00:00
15.09.2024	Søndag		Testløp skate		01:30:00
					17:45:00

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

## Treningsplan skiskyting:

Dato	Dag	Økt	Samling Østersund	Spesial	Repetisjoner	Tid
12.9.	Torsdag		LK Skøyting	Skøyting	1	02:00:00
13.9.	Fredag		Hardkomb skøyting	Skøyting		01:30:00
			Langtur løp	Løp	1	01:00:00
14.9.	Lørdag		Rolig kombinasjonstrening	Skøyting	1-2	01:30:00
			Langtur klassisk	Klassisk	1-2	02:00:00
15.9.	Søndag		Testløp skiskyting, sprint	Skøyting	5	01:30:00
						09:30:00

**Utstyr:** Rulleski klassisk og skøyting  
Hjelm og refleksvest  
Treningstøy til to økter daglig.  
Joggesko  
Toalettsaker  
Håndklær  
Sengesett  
**Skiskyttere: Våpen + ammunisjon (300 skudd)**

Spørsmål kan rettes til: Vegard Saurset, 481 15 151

Frode Lillefjell, 482 92 390 K

Kristin Gausen Løseth, 915 20 189

Sondre Kvistad, 980 96 437

Mari Ann Landsem Melhus, 911 45 664

**Hilsen NTS/LK, Team Innherred Langrenn og Team Innherred skiskyting**