

Samling for junior 24-26. oktober.

NTS/LK i samarbeid med Team Innherred langrenn arrangerer åpen kretssamling for juniorer 24- 26. oktober. Samlingssted er Steinkjer.

Program:

Fredag; Steinkjerhallen.

08.15: Intervall. Rulleski klassisk.

Skole fra klokka 10.05

Middag kl. 16.00

Bowling etter middag.

Lørdag: Steinkjerhallen

09.00: Langkjør. Rulleski skøyting.

12.00 Lunsj

16.00: Løp og basisstyrke

Avslutter etter økt.

Søndag: Steinkjerhallen

09:30: Langkjør løp rundt Raudåsen og Ofteåsen.

Avslutter etter treningsøkt.

Informasjon: Dette er en hjemmesamling der løperne sover hjemme. Fellesmåltid; Middag på fredag og lunsj lørdag. Gi beskjed ved påmelding om du trenger overnatting.

Treningsprogram

Dato	Dag	Økt nr.					
24.10.2024	Fredag	1	Intervall .	RSK	4-5	01:30	01:30
		2					
25.10.2024	Lørdag	1	Langkjør	RSS	1	02:00	02:30
		2	Løp og basis	basis		01:30	01:30
26.10.2024	Søndag	1	Langkjør	Løp	1	02:00	03:00
		2					

Utstyr:

Utstyr for rulleski, klassisk og skøyting.

Joggesko for å løpe i terrenget.

Treningsklær for løping og rulleski.

Pris:

Samlingen koster 400 kr.

Påmelding via denne linken på forms innen tirsdag 21.10.25.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=AU0ztrkTMUWjplMuR52aGi9RV8w9SNhljEUeaYe0KRtUQUdVUjFWMUxZUTNXT1YzRDJPM0hNSVVVTi4u>

Spørsmål:

Frode Lillefjell 48292390

Kristin Løseth 91520189

Vegard Saursaunet 48115151

Lars Håkon Bjugan 95289108