

NTS JUNIOR 2014-2015 INVITERES TIL

åpen midtsommer-samling i Lierne sammen med seniorkretslaget fredag 20. – mandag 23. juni.

Kretssamlingens ingredienser: **Langturer, konkurranser, matching mot seniorkretslaget**

Mål for samlingen: **En god start på sommerferien, komme i sommertreningsmodus**

Fokus på: **Den viktige treningsjobben som skal gjøres i juni, juli og august**

RAMMEPROGRAM:

DAG/ØKT	INNHold	VARIGH.	SONE
FREDAG.	Oppmøte kl. 15.00 ved Stortangen skole.*		
FRE. økt 1 kl 16.00	Rulleski skate, m/hurtighet	1,5 - 2t	I1+hh
LØR. økt 1 fra 10.00	Deltakelse i PORTFJELLØPET, 15 km terrengløp, TEAM-konkurranse junior vs. senior!!!!	2 t	I4/I5
LØR. økt 2 kl 18.00	Rolig langkjør rulleski klassisk, fokus på staking	Ca 1,5 t	I1-I2
SØN. økt 1 fra 09.00	Variert basisøkt m/ blant annet løping og styrketrening	1,5 t.	I1-I2
SØN. økt 2 ca 17.00	Langtur rulleski kombi-økt m/litt krydder	+ - 2 t.	I1-I2
MAN. økt 1 kl 08.30	Rolig langtur i Liernes ville og vakre natur	Ca. 4t	I1

**For juniorer som ønsker to økter på fredag, er det mulig å bli med seniorkretslaget på formiddagsøkt, langkjør rulleski klassisk. Dette er opp til hver enkelt, de som er interesserte må ta kontakt med Kristin eller Kenneth for nærmere info.*

Under sommersolhverv er dagene lengre og lysere enn noen gang ellers i året. Dette har vi planer om å utnytte til fulle, og å sørge for bruke dagene til å legge et godt treningsgrunnlag som vi kan bygge videre på resten av sommeren og høsten!!! Derfor inviteres det til åpen juniorsamling i regi av NTS allerede i juni i år.

På denne samlinga gjennomfører vi enkelte av øktene sammen med seniorkretslaget, som også har samling i Lierne i denne perioden, så her vil det bli bra matching for alle og en hver! Lierne byr dessuten på svært gode treningsmuligheter i umiddelbar nærhet, og i tillegg sørger Lierne IL for at vi får optimale rammer for mat, restitusjon og hvile, så dette kommer til å bli en strålende midtsommer-helg!

Påmelding til samlinga gjøres via [QuestBack](#) Påmeldingsfrist 15. juni.

Legg merke til at **Portfjelløpet** erlagt inn som ei av øktene på samlinga. Her blir det TEAM-konkurranse mellom juniorene og seniorene, så det er viktig at alle som er skadefrie stiller! Påmelding til løpet må gjøres av hver enkelt, info om dette finner du på flyktningetrippe.no/portfjellop !

Kostnad. Egenandel kr 1000,- Faktura sendes klubb i etterkant av samlingen. Påmelding er bindende. Påmelding =faktura.

Vi vil dele opp i grupper og differensiere treninga i forhold til alder og kjønn. Det kan bli små justeringer i programmet underveis.

Husk å koordinere samkjøring. Vi sees i Lierne, ha en god sommer fram til da!

UTSTYRSLISTE:

- Treningstøy, flere skift
- Vanlige løpesko og løpesko for bruk i terrenget evt. O-sko
- Liten tursekk/drikkesekk til fjelltur
- Drikkebelte
- Skisko for begge stilarter
- Rulleski for begge stilarter
- Rulleskistaver for begge stilarter (husk ekstra stavpigger!!)
- **Hjelm og refleksevest/gul jakke - påbud om begge deler!!**
- Barmarkstaver
- Madrass/liggeunderlag
- Sovepose eller dyne med dynetrek, pute med putetrek, laken, håndklær
- Toalettsaker
- Badetøy
- Solkrem
- Fotoapparat

Sportslig hilsen

Kristin og Kenneth (tlf. 915 20 189 / 400 68 067 ved spørsmål)