

Hovedlandsrennet langrenn i Stokke 25/2-2/3 2015 - Informasjon til utøvere og foresatte tilknyttet Nord-Trøndelag Skikrets.

Innledning

Vi gleder oss til sosiale og nettverksbyggende dager i Vestfold, og håper flest mulig utøvere og voksne får gode opplevelser som motiverer for et langt liv innen langrennsidretten!

Reise

Fellestransport med buss fra Brustad Busstrafikk, med følgende estimerte avgangstider:

- 0800 Steinkjer Sentralbanestasjon
- 0830 Shell Vinne
- 0845 Gråmyra YX

Tre kvarter obligatorisk stopp/pause for sjåfør. Sannsynligvis på Alvdal. Fortrinnsvis medbragt matpakke/drikke hjemmefra.

Benytt alle stopper til dobesøk, slik at toalettet i bussen spares mest mulig.

Enda en obligatorisk stopp/pause på strekningen Alvdal-Knattholmen. Sannsynligvis på Myklagard. Mulighet for å kjøpe dagens mat (ikke tidkrevende a-la-carte menyer).

Bussen må stoppe 500 meter før overnattingsstedet fordi brua over dit er for smal til bussen. Tenk over dette når du pakker all din bagasje som må bæres.

Retur søndag:

For å unngå lange stopper der vi leter etter bagasje ved avlastning på hjemturen, så blir bagasje lastet etter avgangssted.

Hjelpe gjerne smørere med bæring fra smøreboden til bussen.

Det vil komme mulighet for dusjing et sted etter stafetten og før hjemreisen.

To trekvarterstopp på turen opp. En av stoppene med mulighet for å kjøpe varm mat. Dobesøk.

Melde fra til grenleder hvis du skifter til annen transport hjem. → Så slipper vi å lete etter deg!

Utøvere som går siste etappe på siste stafett, må begrense tid til mat/drikke, skifting/dusjing o.l. slik at bussavgang nordover blir tidligst mulig. Vær mest mulig ferdigpakket med utstyr før etappen.

Overnatting på Knattholmen Leirsted

Laken, dynetrekk og putetrekk – ikke soveposer – skal medbringes av hver enkelt. Håndduk likeså.

Tre hus med 4-8 sengs rom. Vask på alle rom. To toaletter og en dusj i hvert hus. I tillegg to dusjrom med fire dusjer i hus Soria Moria. Disse merkes ett rom for hvert kjønn.

Ett lite tørkerom i hvert av husene «Østenfor sol» og «Vestenfor måne», samt et større tørkerom med luftavfukter i samme hus som «festsalen». Unngå klestørk på overnattingsrommene.

Kabalen med romfordeling gjøres av hovedleder, og offentliggjøres senest ved oppslag på overnattingsstedet ved bussens ankomst. Følgende hensyn vurderes:

- Kjønn og alder
- Kjenne noen, men også bli kjent med nye
- Sykdom – eget sykerom. Dersom noen under oppholdet føler tendenser til sykdom, så «isolerer» vi disse raskest mulig på eget rom. Du vil vel ikke smitte andre?

Ta hensyn til hverandre:

- Søvn: Vi har lyst til å prestere best mulig, og trenger da rikelig med søvn. La de som vil sove få rommet rolig og mørkt. Skal alle få nok søvn, så må det kanskje bli mulig å få sove fra 2200?
- Luft: Rom uten uteluft gir enkelte såre halsar. Bli enige om passende lufting på rommet.

Det er ikke trådløst internett på Knattholmen, bortsett fra utenfor matsalen i de tidspunktene denne er åpen.

Skipreparering: Vi har fått plast på gulvet i et rom på ca. 100m² med varme og mange strømuttak. Ta gjerne med skjøteledninger selv. Vi får egen nøkkel til dette rommet, og tilgang når vi ønsker det.

Mat

Mat serveres ikke utenfor de avtalte/oppsatte tider på dagsplanene.

Frokost får vi servert i to timer. De som trenger frokost tidligst, styrer dermed hvor lenge frokost/matpakke er tilgjengelig for de som vil spise seinest.

Bløtkakefeiring

Vi feirer alles innsats, og eventuelle nordtrønderske medaljevinnere særskilt, under en kort tilstelning på Knattholmen rett etter middagen lørdag. **Vi håper også at alle nordtrøndere som bor utenfor Knattholmen vil komme til dette.** Feiringen avsluttes med offentliggjøring av stafettagene til søndag.

Informasjonsflyt

Dagsplaner/klokkeslett blir oppdatert/justert med penn på oppslag Knattholmen. Personer som bor utenfor Knattholmen må selv holde seg oppdatert på aktuelle justeringer.

Foreløpig dagsplan er vedlagt dette skrivet. Klokkeslettene på denne vil helt sikkert bli justert/endret underveis i uka, og denne er dermed kun veiledende som et planleggingsredskap nå i forkant. Meld gjerne inn i forkant, dersom du ser mangler/utfordringer tilknyttet dagsplanene.

Ski

Tenk gjennom hva du trenger av ski til trening, løypegjennomgang, oppvarming/nedgåing og konkurranser:

- Skøyting
- Klassisk
- Langrennscross valgfri stilart. Nord-Trøndelag har tradisjon for at alle deltar (ikke de tretti beste i hver klasse, som skal gå sprintfinaler), og i tillegg har vi ofte hevdet oss i denne. Ofte gode premier både for deltakelse og toppresultater. Skiene kan være inntil ti centimeter under egen kroppshøyde.

Hjelp til skismøring for de som har bestilt dette

N-T Skikrets har reservert en egen smørebod, og engasjert to skismørere, for å yte service til de 16 utøvere som har bestilt (og blir fakturert for) denne tjenesten. Smøreboden er ikke beregnet på de utøvere som ikke har bestilt hjelp, eller til lager/opphold/skifting/spising. Smørerne trenger ro og plass for å gjøre en best mulig jobb.

Utøvere som vil ha hjelp velger i utgangspunktet ut ett par ski, som leveres smørerne innen en frist dagen før.

Utøvere/foresatte som smører egne ski selv, kan spørre om råd/veiledning i smøreboden hvis smørene har tid til dette. For øvrig finnes smøringstips både på langrenn.com og på smurningsprodusentenes dører på arenabodene.

Transport t/r overnatting-arena og parkering/opphold

Bru/bom og 500 meter gangavstand fra Knattholmen til bussen.

- Vær presis. Gå fra Knattholmen ti minutter før oppsatt avgangstid for buss.
- Ryggsekk?
- Regnklær og sko som tåler vann?

Buss på arena – opphold for friske (eventuelle syke (hoste/luftveier eller omgangssjuke) annet sted).

Bussen kjører to turer hver dag. Ikke legg igjen utstyr/klær/sko i bussen, slik at du mangler dette til din start!

Restitusjon etter trening/konkurranser – for å kunne prestere best mulig påfølgende dag, så er det lurt å:

- Spise brød/frukt og drikk sukkerholdig drikk tidligst mulig etter konkurransen. Drikken bør ikke være for kald. Drikke/spise jevnt de første timene etter rennet.
- Gå/jogge (ski/joggesko) seg rolig ned i 15-20 minutter, mens man fortsatt er varm etter rennet.
- Tørt ombytt på hele kroppen. Fuktighet og småfrysing gir både dårlig restitusjon og sykdomsfare.
- Hvile. Beina høyt. Ikke trampe rundt hele dagen.

Hva du gjør den første halvtimen etter målgang er viktig for dagen etter.

For øvrig er god håndhygiene tilknyttet alle måltider et godt smitteforebyggende tiltak.

Stafett

NTS langrennskomite har nedsatt denne uttakingskomiteen for stafettene på HL 2015:

- Einar Lund, leder
- Mari Ann Landsem Melhus
- Sture Sivertsen

Relevante/aktuelle opplysninger til uttakingskomiteen må meldes tidlig. Siste uttakingsløp er fristildistansen fredag, men bla. a. p.g.a. mulige sykdomsforfall, så gjøres ikke endelige stafettuttak før lørdag 1800 på Knattholmen.

NTS Langrennskomite markedsførte 26. november 2014 disse uttakingskriteriene for HL 2015:

- *Topping av lag – antall lag. 2 lag i hver klasse, rest deles i klubb, kjønn, skole og geografisk.*
- *Uttak; Midt-Norsk Mesterskap 7.-8. februar + HL ind. distanserennet.*

Uttakingskomiteen er med dette utgangspunkt gitt fullmakt til å bruke eget skjønn for å sette sammen de best mulige toppede lag.

Med utgangspunkt i forhåndsinnmeldt interesse for å gå stafett, så er det påmeldt tre jentelag og fem guttelag for N-T Skikrets. Skulle alle gutter holde seg friske helt til søndagen, så vil den 21. gutteløperen få etappe på mikset lag med annen krets.

Glede og skuffelse: Alle vil naturlig nok ikke være enige i uttakingskomiteens skjønn. Det er greit å si fra om dette til komiteens leder, men fortrinnsvis uten at utøvere er involvert.

Uttaket er endelig og innmeldt, med alle mulige feil som kan være gjort, og vi håper alle utøvere og voksne støtter opp om de heldige utvalgte.

Forfall til stafett: Stafettuttakene gjøres med utgangspunkt i innmeldt interesse på forhånd. Det er en stor kabal som skal legges, og et forfall gir oftest kjedereaksjoner i denne kabalen. For å unngå uheldig situasjoner i siste liten, så er det viktig at alle utøvere (eventuelt foresatte) melder eventuelle forfall til stafett i så god tid som mulig. Fortrinnsvis til leder på mobil 41900030 innen fredag klokken 1800.

Støtteapparat under stafetten:

Det blir satt opp en hovedansvarlig voksen/foresatt for hvert lag. Hovedoppgaven for denne blir å sikre at alle utøvere på laget kommer seg til riktig start-/vekslingssted til riktig tid og med riktig utstyr. Denne personen får også posen med startnumrene til alle utøvere på dette laget.

Førstetappeløpere med reservestaver i riktig lengde, gjør gjerne direkte avtale med ledige voksne angående hvor disse er å finne etter startflata.

Nærmere detaljer om stafettene gis i et kort møte på Knattholmen mellom middagen og premieutdelinga lørdag kveld. Startnummer deles fortrinnsvis ikke ut før søndag på arenaen utenfor (ikke inne i) smørebua.

Alt er ikke nevnt i denne utstyrslista, men nevner:

- Matpakke og drikke til bussturen nedover
- Kortstokk/sosiale aktiviteter (annet enn mobil/tab etc.)
- Egen tidtakingsbrikke
- Sengetøy (laken, dynetrekk og putetrekk), ikke sovepose
- Håndduk
- Skotørker
-

Sammen for best mulig utbytte – sportslig støtteapparat?

Det vi eventuelt vil ha av organisert støtteapparat må vi foresatte sammen organisere. Det mest aktuelle kan være:

- En voksenperson før starten i fall det skulle oppstå noe utfordringer i siste liten for nordtrønderske utøvere. En person under jentestartene, og en annen under guttestartene?
- En voksenperson for nordtrønderne etter målgang?
- Stavpost?
- Sekundering?
- Bilder og kort omtale til utlegging på skikretsens hjemmeside?

Kan du tenke deg å gjøre en innsats for fellesskapet innenfor noe av dette?

Spørsmål/kontakt

Spørsmål før/under/etter turen kan rettes til hovedleder Einar Lund på einar.lund@idrettsforbundet.no eller mobil 41900030.

Personer med tildelt ansvar forøvrig

- Bjørn Bakkhaug og Sture Sivertsen, skismørere
- Mari Ann Landsem Melhus og Sture Sivertsen, uttakingskomite stafett