

# Langrenns samling Fauske 23-25 september



Snart kommer vinteren ....

Valnesfjord IL og Fauske IL inviterer løpere født 2007 – 2012 til langrennsamling på Fauske 23-25 september 2022. Overnatting og bespisning blir på FVGS vestmyra. Samlingen har en egenandel på 600 kr/løper. Blir fakturert klubbvis.

**Påmelding:** Gjennom Nordland skikrets, eget skjema på skikretsen sine sider. Trenerne ledere melder seg også på her.

Foreløpig program:

## **Fredag:**

Kl.17.00-17-30 Felles oppmøte FVGS vestmyra.

Kl.18.00 Løp. Spent, hurtighet, koordinasjon og stafetter – ute trening.

Kl.20.00 Kveldsmat

## **Lørdag:**

Frokost Klokken 08.00

Kl. 09.00.

- 15-16 år Rulleski skate Intervall i variert terreng. Rulleskiløypa i Klungsetmarka.
- 13-14 år Løp, Intervall m/staver. 2 typer drag i samme bakke.
- 11-12 år Løp, Intervall m/staver. 2 typer drag i samme bakke.

Kl. 11.30 Lunsj

Kl. 15.00

- 15-16 år. Rolig løpetur. 1,5-2 timer.
- 13-14 år, rulleski skate teknikk i ulike typer terreng. 1,5-2 timer.
- 11-12 år, rulleski skate teknikk, element løype, rulleskibandy rundt vestmyra skole.

Kl.17.30 Middag Fauske Jernbanecafe

**Søndag:**

Frokost 08.00

Kl. 09.00

- 13-16 år Kombiøkt – rulleski klassisk /løp. 2-3 timer.
- 11-12 løpetur/fjelltur Klungsetmarka.

Ca.12.00 Lunsj

13.00 Hjemreise

**Pakkeliste:**

- Rulleski, hjelm, staver, skisko og refleksbekledning.
- Drikkebelte
- Løpe sko (innesko)
- Sovepose/liggeunderlag/ sengetøy
- Klær etter forholdene
- Toalettsaker med håndklær
- Brettspill ev. kortstokk

**Generell info:**

Dette vil være ei samling der vi vil være mye i fysisk aktivitet, men samtidig skal ha fokus på den sosiale biten også. Treningene vil så godt som mulig bli individuelt tilpasset.

**Vi ønsker at ungdommen skal bli kjent med hverandre og snakke sammen. Vi ønsker derfor å begrense mobil tlf. tiden. Vi setter derfor mobiltlf. tid fra klokken 12-13 og 21.00-22.00 (utøverne kan ringe hjem til foreldrene ved behov eller etter avtale). Ber om at trenere/foresatte følger dette opp.**

**Vi ønsker også fokus på riktig kosthold. Det vil bli satt frem frukt, grønnsaker, korn + div til mellommåltid og før treningene. Lørdag etter middag kan det handles Lørdagsgodt.**

Valnesfjord IL og Fauske IL Langrenn står for innkjøp av mat, servering, overnatting m.m.

**Deltakende klubber må bidra med trenerhjelp og nattevakt på skolen. Meld inn minst en representant for hver treningsgruppe/klubb til [ketilb@fauskebygg.no](mailto:ketilb@fauskebygg.no)**

Påmelding av løpere og ledere gjennom portal Nordland skikrets. Frist mandag 19.09.22 klokken 23.59.

Hovedtrenere:

15-16 år (2007/08) Ketil Bjørnstad 951 50 827

13-14 år (2009-10) Mathias Djupvik 901 17 072

11-12 år (2011/12) Bent Sollund 976 76 986

Med sportslig hilsen Valnesfjord IL og Fauske IL Langrenn