

Langrenns samling Rognan 20-22 oktober.



Salten Langrenn inviterer løpere født 2011-2008 til langrennsamling på Rognan 20-22 oktober 2023.

For 13-14 år starter samling lørdags formiddag, hvis tilreisende klubber utenfor Salten vill er det mulig å være med hele helga.

Overnatting og bespisning blir Rogna Hotell. Samlingen har en egenandel på:

- 15/16 år - 3.100 kr/løper/leder. (2 døgn)
- 13/14 år – 1.700kr/løper/leder. (1 døgn) inkl. lunsj lørdag.
- Faktureres klubb vis i etterkant av samlingen.

På fredagens økt og utover kvelde vil Junior Landslagets trener Kristian Dahl være til stede. Etter middag fredag vil han bli interjuvet av oss. Vi ønsker spm. fra løpere, trener og ledere. Forhåpentligvis får vi gode svar og noen råd på veien videre.



Kristian Dahl

Landslagstrener Equinor Juniorlandslag

Med sportslig hilsen Salten Langrenn

Foreløpig program:

Fredag:

- Kl.16.00 – 17.30 Felles oppmøte/innsjekk Rognan Hotell.
18.00 Løp, hurtighet, spenst m/staver.
Kl.20.00 Kveldsmat/middag.
20.30 -21.30 Samtale/spørsmål og svar med Junior Landslagstrener Kristian Dahl.

Lørdag:

- Kl. 07.00 Frokost
Kl.08.30 15-16 år Rulleski skate intervall motbakke.
13-14 år Rulleski skate intervall motbakke.
Kl.11.30 -12.30 Innsjekk 13-14 år. Lunsj.
Klokken 15.30 Alle. Rulleski klassisk staking, Rognan – Røklund. Styrke i Saltdalshallen.
Kl.18.30 Middag

Søndag:

- Frokost 07.00-08.00
09.00 Lang rolig løpetur 2 -3 timer.
Kl. 12.00-13.00 Lunsj.
13.00 Hjemreise

Pakkeliste:

- Rulleski, hjelm, staver, skisko og refleksbekledning.
- Drikkebelte
- Løpe sko (innesko)
- Klær etter forholdene

Generell info:

Årstiden tilsier at det kan bli endringer i programmet, spesielt med tanke på rulleski.

All mat serveres av Rognan Hotell. Det vil være frukt og tilgjengelig mat rett etter trening, også tilgjengelig for mellommåltid.

Bindende påmelding av løpere og ledere gjennom Nordland skikrets, frist søndag 15.10.23 klokken 23.59.

Hovedtrenerne:

- 13 – 14 år Mathias Djupvik, tlf. 901 17 072
15-16 år Sander Murbræch, tlf. 467 88 179
Kontaktperson adm.: Ketil Bjørnstad, tlf. 951 50 827 – ketilb@fauskebygg.no

Med sportslig hilsen Salten Langrenn