

Treningsksamling Mosjøen 25-27 August 2023



Skiklubbene i Vefsn inviterer løpere født 2008 – 2013 til langrennsamling i Mosjøen helgen 25-27. august 2023. Overnatting og bespising blir på Mosjøen VGS avd Kippermoen. Samlingen har en egenandel på 600 kr/løper. Blir fakturert klubbvis.

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

Foreløpig program:

Fredag:

Kl.17.00-17.30 Felles oppmøte Mosjøen VGS avd Kippermoen.

Kl.18.30 Løp. Spent, hurtighet, koordinasjon og stafetter – ute trening. Kippermoen.

Kl.20.30 Kveldsmat/Pizza

Lørdag:

Frokost Klokken 08.00

Kl. 09.00.

- 15-16 år Rulleski skate Intervall i variert terreng. Rulleskiløypa i Sjømoen?.

- 13-14 år Løp, Intervall m/staver. 2 typer drag i samme bakke. Mosåsen?

- 11-12 år Løp, Intervall m/staver. 2 typer drag i samme bakke. Mosåsen?

Kl. 11.30 Lunsj

Kl. 15.00

- 15-16 år. Rolig løpetur. 1,5-2 timer. (Øyfjellet?)

- 13-14 år, rulleski skate teknikk i ulike typer terreng. 1,5-2 timer(Sjåmoen/Gamle E6?)

- 11-12 år, rulleski skate teknikk, element løype, rulleskibandy (Sjåmoen?)

Kl.18.00 Treningsfaglig foredrag med Rune Kjøsén Talsnes. <https://www.ntnu.no/ansatte/rune.talsnes>

Kl. 19.30 Middag

Søndag:

Frokost 08.00

Kl. 09.00

- 13-16 år Langtur – rulleski klassisk. 2-3 timer, Gamle E6 nordover.

- 11-12 løpetur/fjelltur Mosåsen.

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. Vi ønsker at flest mulig bor på skolen. Treningene vil så godt som mulig bli individuelt tilpasset.

Arrangørklubbene 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.

Treningene i rulleskiløypa på Sjåmoen krever noe transport, bra om vi kan koordinere dette og få hjelp av ledere som har med bil.

Påmelding av løpere og ledere gjennom portal Nordland skikrets. Frist tirsdag 22.08.23 klokken 23.59.

Med sportslig hilsen skiklubbene i Vefsn