



**Oppland Skikrets  
inviterer til  
JUNIORSAMLING**

**mandag 28. september – torsdag 1. oktober  
på Natrudstilen**

---

**Oppmøte:** Mandag 28. september kl. 15.00 Natrudstilen

**Pris:**

Ca. kr. 2.000 inkl. overnatting i hytter/leiligheter på Natrudstilen og lunsj + middag på Sjusjøen kafé. Brødmattil frokost og kvelds tar utøverne med selv. Beløpet faktureres klubbene i etterkant.

**Påmelding:**

[KLIKK HER](#) for påmelding,

**NB!** Siste frist for påmelding er **fredag 18. september**

Det åpnes også opp for 'enkeltstående' seniorløpere kan delta på samlingen.

Vi oppfordrer klubb- og teamtrenerne til å delta, da vi har behov for flere trenere på samlinga. Vi ønsker at utøverne skal få samlinger som er godt tilrettelagt og at de gir et godt utbytte. Derfor er vi avhengig av bistand fra klubbene/team.

**Klubbtrenerne som kan delta melder dette inn til Skikretskontoret eller til [skisol@online.no](mailto:skisol@online.no) så snart som mulig.**

## Treningsprogram (med forbehold om endringer):

Dag/oppmøte	Når	Treningsform	Tid ca.
mandag 1.økt	Kl. 16:00	Intervall motbakke løp med staver 6x4 min	1:30t
tirsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski skøyting langtur	2:00t
tirsdag 2.økt	Kl. 16:00	Basis styrke + R-ski klassiks med mye staking	1:45t
onsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski skøyting sprint prolog+3 heat	2:00t
onsdag 2.økt	Kl. 16:30	Løp langtur	1:30t
torsdag 1.økt	Kl. 09:00	R-ski klassisk langtur med hurtighet	2:00t

## Utstyr:

- R-ski utstyr klassisk og skøyting
- NB! Ekstra RS pigger
- Hjelm
- Refleksvest
- Treningstøy
- Puls klokke + belte
- Joggesko
- Drikkebelte
- Liten sekk
- Sengetøy + håndkle
- Fritidsklær
- Brødmatt til frokost og kveldsmat. Lunsj og middag er inkludert.

## Spørsmål?

Ta kontakt med:

Øyvind Trøen, trener 481 96 309  
Katja Boner, trener 466 48 646  
Ragnhild Soleng, langrennskomiteen OSK 951 48 990  
Tom Nøvik, langrennskomiteen OSK 907 90 573