

Invitasjon til nærsamling, Holmenkollen/Frognerseteren, 15-16 oktober 2016

Hei og velkommen til to dager med barmarkstrening for 15-16-årige langrennsløpere i Oslo. Påmeldingen er åpen og kan gjøres via lenken i dette brevet, hjemmesiden til Oslo Skikrets eller lenke som er lagt ut på Facebook gruppe "Oslo Skikrets 15-16 år".

Vi ber at både utøvere, trenere og foreldre som kan hjelpe til med enkle oppgaver melder seg på. Oppmenn bes å følge med på antall utøvere fra klubben. Hver klubb skal stille med 1 trener per 10 egne utøvere.

Dette blir gøy – vi gleder oss til å treffe dere!

Her er informasjon, program og pakke-liste for begge dagene.

Lørdag, 15 oktober – Holmenkollen, kl. 9:30

Dere må ha med dere:

- klær etter vær
- ekstra sett med klær/skift
- joggesko
- rulleski/skate
- hjelm
- skistøvler
- staver, og gjerne ekstra pigger
- håndkle
- stor matpakke
- drikkeflaske/belte

Vi deler oss i fire grupper. To av gruppene skal først ha rulleskiøkt, de to andre basistrening.

09:30-09:50 – Informasjon og gruppeinndeling

09:50-10:00 – Gjøre seg klar til økt

10:00-11:30 – Første økt

Basisgruppe:

10:00-11:00 – løp, hurtighet og spenst

11:00-11:30 - styrke

Rulleskigruppe:

10:00-10:45 – teknikk

10:45-11:30 – hurtighet og styrke/staking

12:00-13:45 – Matpause: ta med egen matpakke. Vi står for drikke og frukt.

Det blir informasjon om samlingen på Nordseter, vi presenterer terminlisten og Oslo Sportslager cup renn, Hovedlandsrennet på Tolga og informerer om Ungdomsstafetten

13:45-14:00 – Gjøre seg klar til økt 2

14:00-15:30 – Andre økt

Rulleski gruppe:

14:00-14:45 - teknikk

14:45-15:30 – hurtighet og styrke/staking

Basis gruppe:

14:00-15:00 – løp, hurtighet og spenst

15:00-15:30 – styrke

Husk at alt utstyr må være markert med navn!

Søndag, 16 oktober – Frognerseteren, kl. 09:45

Det blir rolig langtur til Kobberhaughytta. Vi deler oss i grupper slikt at alle kan løpe i det tempo de føler for, og distanse som passer dem. På Kobberhaughytta skal alle få bolle og saft.

Dere må ha med dere:

- klær etter været
- gjerne ekstra trøye til skift, evt et sett med klær inklusiv sokker og tørr sko hvis det regner
- joggesko
- drikkebelte

Turen avsluttes mellom 13-14:00, litt avhengig av veivalget.

Påmelding: <http://palisoft.no/pmdb/index.php?arrid=3282>

Påmeldingsfristen er onsdag 12. Oktober 2016

Velkommen!

Hovedtrener: Sverre Vaaler Kaas

Bjørnhild Fjeld (Rustad IL), tlf: 41 44 09 80

Linda Opedal (Njård), tlf: 90 16 28 87

Margrethe Meo (Røa IL), tel 99 41 05 12

Kontakt e-mail: oppmann.oslo@gmail.com