

## **Program for langrennsamling 19-21 september 2014**

**Ullsheim**

**Arr: Markane IL og Sogn og Fjordane Skikrins**

Velkomen som deltakar på denne samlinga! Vi gledar oss til å ta imot deg og resten av dei påmelde utøvarane, og håpar på at vi får ei super treningshelg i lag!

**NB!! Flott om du så snart råd er kan betale inn  
kr 700.- til kt.nr 3795 30 23793  
Hugs å føre på namn / adr til den utøvaren det blir betalt for.**

**Trenarar:** ma. Sjur Ole Svarstad, Yngve Thorsen og Nils Heggdal

I tillegg blir det med fleire trenarar frå Markane IL og Sogn og Fjordane Skikrins

**NB!!Innsjekk fredag 19.sept frå klokka 16.30. Kom gjerne ferdig ombytt, i alle fall dersom du får litt knapt med tid før økta startar klokka 18.00!**

Generell info:

**\*Symjehallen laurdag:**

Frå klokka ca17.30

Etter at ”etterlunsj-økta” på laurdag er ferdig reiser vi med felles buss til symjehallen i Stryn. Utøvarane tek eit kjapt klebyte (ikkje dusjing før vi reiser i symjehallen, men alle får tid og anledning til å få på tørre klede)

Servering av pølser, bollar, frukt og drikke før avreise til symjehallen.

Vi nyttar symjehallen til ein god time med frileik, og gjev dåkke god tid til dusjing etterpå.

Middag når vi kjem tilbake til Ullsheim – vil tru at då er klokka ca 20.30

**\*Søndag 22.sept: (Frukost servert frå klokka 8.30)**

Treninga startar klokka 10.00

Langtur / fjelltur for alle gruppene – ca 2 – 2.30 t

Vi går frå Ullsheim, og legg opp eitpar ulike ruter.

Dusjing / rydding / pakking

Lunsj frå klokka 12.30/12.45

Under lunsjen har vi ei lita sosial økt der Sjur Ole tek ei lita oppsummering, i tillegg til at han og har litt uttrekkspremiar å dele ut til heldige vinnarar.

**Førebels samlingsprogram**...(det kan kome til små endringar, men i grove trekk følgjer vi denne planen)

<b>Fredag:</b>		
18.00 – 20.00 Ca kl 20.15 /20.30	12 – 13 år: Rulleski skøyt.ca 45 min Kondisj/ Styrke ca 45 min <b>MIDDAG</b>	14 – 16 år: Kondisj /styrke ca 45 min Rulleski skøyt.. ca 1 t...(meir?) <b>MIDDAG</b>
<b>Laurdag:</b> 9.30 – 11.30	Gr.1: Rulleski klassisk Intervall	Gr.3: Fotball / sandvolleyball Rulleski skøyting
	Gr.2: Intervall Rulleski klassisk	Gr.4: Rulleski skøyting Fotball / sandvolleyball
<b>LUNSJ</b>	<b>LUNSJ</b> <b>Pauseaktivitetar....</b>	<b>LUNSJ</b>
14.30 – 16.30	Gr. 1: Rulleski skøyting Fotball / sandvolleyball	Gr.3: Terrenngløp eller intervall... Rulleski klassisk
	Gr. 2: Fotball / sandvolleyball Rulleski skøyting	Gr.4: Rulleski klassisk Terrenngløp eller intervall...
CA 16.40	<b>Litt enkel matservering</b> <b>(Pølser / Bollar / Frukt)</b>	
17.00	Buss til symjehallen Fri aktivitet i symjehallen for alle frå 17.30 – 19.30	
Ca 20.15	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>
<b>Søndag:</b>		
10.00 – 12.30	Alle på fjelltur – deler oss i 3 grupper Turar på ca 2 – 2t 30 min	
12.45.....	<b>LUNSJ OG AVSLUTNING</b>	<b>LUNSJ OG AVSLUTNING</b>
Frå 14.30	Heimreise	

## Utstysrliste:

PS! Tidlegare år har vi hatt rulleski til utlån – dette har vi dessverre ikkje klart å ordna oss med i år – dermed håpar vi at De kan ta med dåkke rulleski sjølve – både til bruk i klassisk og i skøyting.

### Dette må de ha med dåkke:

- sovepose (og evt laken) – du skal få madrass til å sove på
- godt med treningsklede
- superundertøy / ullundertøy

- regnklede / overtrekksklede
- handkle
- fritidsklede
- toalettsaker
- rulleski til klassisk-økta
- rulleski til skøyte-økta
- skisko
- skistavar med rulleskipiggar til klassisk og skøyting (NB! Hugs å merke stavane)
- (det kan og vere lurt å ha med seg eit ekstra sett rulleskipiggar)
- hjelm
- joggesko (gjerne 2 par dersom du har det)
- hue, hanskar / vottar
- drikkebelte / drikkeflaske
- liten dagstursekk
- badekle (til symjehall-turen)
- godt med sokkeskift
- fleeecegensar / ullgensar

### **NB!!NB!!NB!! HUGS Å MERKE ALT DU HAR MED DEG AV KLEDE OG UTSTYR**

(må vel og nemne at muligheten for å tørke kledda mellom øktene ikkje er så god . men det er mogleg å få det til på toaletta i garasjebygningen. Der står det klesstativ som kan nyttast)

### **Dette kjem vi til å prate litt med deltakarane om under åpninga fredag kveld: (men snakk gjerne om det heime før avreise)**

- de må ha respekt for kvarandre
- de må ta vare på kvarandre
- vere oppmuntrande
- ete og drikke godt under kvart måltid, og få i deg frukt mellom øktene....unngå for mykje godteri.
- Hugs å kle deg fornuftig til kvar treningsøkt
- Der er også viktig å ta på seg tørre klede etter endt treningsøkt (hugs då å få henge opp det som evt er vått)
- Bruk tida godt – dette er ein flott sjanse til å få seg nye bekjentskap...reduser bruken av telefonspeling, data ol
- Ta hensyn til kvarandre på natta når ein forhåpentlegvis skal sove...mange ligg på same rom – om ein av dåkke pratar vil det gå utover alle...
- Legg vekk mobiltelefonen når de har fått beskjed om å «finne roen», Om dette ikkje blir gjort kjem vi til å be om å få ta vare på mobiltelefonen til neste morgon!