

**Info. påmelde utøvarar til langrennsamling
16.-18. september 2016 - 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!! VIKTIG AT DU LES DETTE!!

I løpet av denne samlinga blir det nok teke ein del bilder av utøvarane i aksjon på treningsøktene.

Vi brukar å lage ei lita sak frå samlinga til heimesida, og då ofte med bilder. Lokalavisa vår, Fjordingen, har også hatt ei repotasje frå dette arrangementet dei siste par åra. (kjem journalist frå avisa søndagen, så det blir nok ei sak frå samlinga også i år.)

Dersom De ikkje ynskjer at bilete av Dykkar barn skal bli lagt ut på heimesida til Markane IL, eller at barnet skal bli fotografert til bruk i ei evt avisreprotasje – gjer vel å gje beskjed! Så snart som mogleg, og helst innan fredag 16..sept klokka 17.00, til

**Margunn Hjelmeset på e-post:marg-hje@frisurf.no
eller aller helst på sms tlf 41628268**

**NB!! Flott om du så snart råd er kan betale inn
kr 900.- til kt.nr 3795 30 23793
Hugs å føre på namn / adr til den utøvaren det blir
betalt for.**

Trenarar: Sjur Ole Svarstad, Nils Heggdal, Johnny Seljeset, Yngve Thorsen, Finn Årdal,
Kjetil Svarstad
I tillegg blir det med eitpar til frå Markane IL

**NB!!Innsjekk fredag 16.sept frå klokka 17.00. Kom gjerne ferdig ombytt, i
alle fall dersom du får litt knapt med tid før økta startar klokka 18.00!**

Vedr samlingsprogram:

Dette blir sendt til Dykk på eigen e-post onsdag eller torsdag denne veka, evt lagt ut på heimesida til Skikrinsen (skikrinsen.no) og eller Markane IL (markane.no)

Generell info:

***Symjehallen laurdag 17.sept:**

Frå klokka ca17.30 / 17.40

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 bollar, frukt,smootie, brødmatt og drikke før avreise til symjehallen. Vi nyttar symjehallen til ein god time med frileik, og gjev dåkke god tid til dusjing etterpå. Vi skal vere ute av symjehallen / garderobane klokka 18.55.

Middag når vi kjem tilbake til Ullsheim – vil tru at då er klokka ca 19.45

***Søndag 18.sept: (Frukost servert frå klokka 8.30 / 9.00)**

Treninga startar med oppvarming klokka 10.30

Vi har forandra på søndagsøkta i forhold til tidlegare år – så i år kjem vi til å køyre ei uhøgtidleg konkurranse i duatlon (terrengløp / rulleski)

Dette blir ei artig økt, der du kan få teste konkurranseformen litt...

Start og mål på Ullsheim. (ulik løypelengde, alt etter alder)

NB! Vi kjem til å oppfordre dei som er ferdige med sitt løp til å vente igjen ute for å heie på dei andre som skal springe! (har då med seg tørr trøye til skifte...og er klar til å heie!) Dette er litt viktig – då blir det ei fin ramme rundt konkurransen – og alle fortener å få eit heiarop eller to denne søndagen!

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,

Utstysrliste:

Dette må de ha med dåkke:

- sovepose og laken – du skal få madrass til å sove på
- pute med putevar
- godt med treningsklede
- superundertøy / ullundertøy
- regnkledde / 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
- badeklede (til symjehall-turen)
- godt med sokkeskift
- fleeecegensar / ullgensar
- liten ryggsekk (til å legge trøyeskift / drikkeflaske i søndagen)
- plastpose til å legge skitne klede i etterkvart (dei som ikkje fortener å bli hengde til tørk)

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

(må vel og nemne at muligheten for å tørke klede 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...
- Vi samlar inn telefon / nettbrett klokka 23.00. Dette veit vi av erfaring er ei grei ordning som bidreg til at ein fortare finn roen!