

Program og informasjon for langrennsamling 7 – 9 sept 2018

Ullsheim

Arr: Markane IL og Sogn og Fjordane Skikrins

Velkommen som deltakar på denne samlinga! Vi gleder 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 av og til hatt ei reportasje frå dette arrangementet dei siste par åra – utan at det er noko slags automatikk i det...men kanskje dei lagar ei reportasje frå årets samling.

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 avisreportasje – gjer vel å gje beskjed! Så snart som mogleg, og helst innan fredag 7.sept klokka 17.00, til

Margunn Hjelmeset på sms på 41628268 eller margunn.hje@gmail.com

NB!! Flott om du så snart råd er kan betale inn

kr 1000.- til kt.nr 3795 30 23793

Hugs å føre på namn / adr til den utøvaren det blir betalt for!!

Trenarar: m.a. Sjur Ole Svarstad, Nils Heggdal, Ingrid Narum, Simon Hjelmeset Kirkeeide, Ane Brekke, m.fl.

NB!! Innsjekk fredag 7.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!

Generell info:

***vedr symjehallen laurdag:**

Frå klokka ca 18.00

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)

Det blir sett fram eit lett måltid – brødmatt, frukt, bollar, og drikke før avreise til symjehallen. Vi nyttar symjehallen ein liten time med frileik, og gjev dåkke tid til dusjing etterpå.

Middag når vi kjem tilbake til Ullsheim – vil tru at då er klokka ca 20.00

***Søndag 9.sept: (Frukost servert frå klokka 8.00)**

Treninga startar klokka 9.30 / 10.00 – oppvarming – gjennomgang av løypa
Duatlon for alle klassene / gruppene - løp / rulleski
Dusjing / rydding / pakking
Lunsj frå klokka 12.30

Under lunsjen har vi ei lita sosial økt der Sjur Ole tek ei lita oppsummering,

Utstyrliste:

NB!!

Vi ser helst at de IKKJE tek med noko form for energidrikk!

Ver og litt forsiktig med mengda av godteri – om du vel å ta med deg det. (slett ikkje nødvendig)

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
- regnklede / overtrekksklede
- handkle – du bør i alle fall ha 2 stk
- 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
- Solbriller / skibriller
- joggesko (gjerne 2 par dersom du har det)
- hue, hanskar / vottar
- drikkebelte / drikkeflaske
- badeklede (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 klede mellom øktene ikkje er så god, men det er mogleg å få det til på toaletta i garasjebygget. 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 og seie fine ting til kvarandre**
- ete og drikke godt under kvart måltid, og få i deg frukt mellom øktene....unngå for mykje godteri.
- Rydde etter deg når du er ferdig med måltidet
- Ver flink til å nytte søppelkasser som er sett opp - ute og inne
- Hugs å kle deg fornuftig til kvar treningsøkt – ikkje heng opp klede i det same rommet som de skal sove!
- **Det er kjempeviktig 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 o.l.
- **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...**
- Lever mobiltelefonen / PC til nattevakta når de har fått beskjed om å «finne roen», (nattevakta vil samle inn tlf / nettbrett etc ca klokka 23.00)
- Ei nattevakt vil til einkvar tid vere vaken gjennom natta – sit i kafebygget på Ullsheim – går nattlege runder bortom arenabygget for å passe på at alt er ok.
- Det er ikkje kiosk på Ullsheim. Det blir heller ikkje anledning til å springe på butikken etter at vi er ferdige i symjehallen....lommepengar unødvendig denne helga!

Plan for samlinga:

Dag	Årsklasse	Aktivitet	Tidsramme
Fredag Opning 18.00 Trening 18.15 – ca 20.00	2003 / 2004 / 2005	1. Lett oppvarming på beina + Spenst / hurtighet 2. Rulleski – skøyting (LK / teknikk / balanseøvingar)	Ca 45 min 1t
	2006	1) Rulleski –skøyting (LK / teknikk / balanseøvingar) 2) Spenst / hurtighet	Ca 45 min 30 – 40 min
	2007	1) Rulleski– skøyting (LK / teknikk / balanseøvingar 2) Spenst / hurtighet	Ca 45 min 30 - 40 min
Laurdag Frukost frå 8.00 Trening start 10.00	2003 - 2007	Alle rullerer mellom: Rulleski klassisk Rulleski skøyting Intervall Styrketrening	
Lunsj kl 12.30 Start trening kl 15.00 Ca 17.20		Halde fram med «rulleringsplanen» Lett måltid – brødmatt, bollar, frukt og drikke, før avreise sømjehallen. Sømjehallen frå ca 18 - 19 (avreise frå Ullsheim ca 17.40)	
Søndag Frukost 8.30			
Start trening ca 9.30 / 10.00	Alle	Oppvarming – felles løypegjennomgang Konkurranse – duatlon	

		(Terrensløp / Rulleski) Start / Mål på Ullsheim NB!! Alle utøvarane som er ferdige med sin konkurrans ventar igjen på stadion og heiar på dei andre deltakarane!
--	--	---

Frukt mellom kvar økt – blir servert utanfor lagshuset (gjeld både fredag og laurdag)

Fredag etter middag - treningsprat m.m. v /Sjur Ole

Søndag etter lunsj - Avslutning / oppsummering v /Sjur Ole

Tek litt forbehold om at gruppedelingane kan bli litt endra...