

Program og informasjon for langrennssamling 6. – 8. sept 2019

Ullsheim

Arr: Markane IL og Sogn og Fjordane Skikrins

Velkomen 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 Skikrinsen eller 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 6.sept klokka 17.00, til

Margunn Hjelmeset på sms 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: Sjur Ole Svarstad, Nils Heggdal, Yngve Thorsen, Maren Hjelmeset Kirkeeide, Elise Skeide Bakke, Louise Tveito, Johnny Seljeset, Siri Linn Haugen

NB!! Innsjekk fredag 6.sept:

Ullsheim 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 klatreparken laurdag 7. sept:**

I år har vi fått ein ny aktivitet på samlinga – i og med at vi har fått plass i den nye klatreparken på Hydla i Stryn.(nær Stryn skisenter).

Dette trur og håpar vi blir ein kjekk aktivitet for alle!

Klatreparken har mange ulike løyper i ulik vanskegrad – så vi trur nok at det skal vere litt for einkvar smak!

Vi startar denne etter lunsj-økta på laurdag, med ein langtur/jogging frå Ullsheim til Hydla. Vi spring i barkeløypa / skiløypa som går over til Stryn Skisenter.

Når vi er framme der, får vi klatresele og opplæring før vi startar på økta i klatreparken. (vi tek med brødmat – så deltakarane kan få seg litt mat undervegs i klatringa, dersom dei føler for å ta seg ei lita matpause) (dvs – ein treng ikkje ta med seg lommepengar for å handle i kiosken på klatreparken...)

Vi held på i klatreparken 2 – 3 timar – avsluttar klokka 18.00. Då kjem det buss og hentar deltakarane, og køyrer dei tilbake til Ullsheim.

Tilbake på Ullsheim er det tid for ein dusj – før middag ca klokka 19.30.

Laurdagen blir ein dag med mykje aktivitet / trening, men de skal heile tida få godt med påfyll i form av frukt og mat, og vermeldingane lovar pr no opplett og litt sol...så dette skal gå fint!

***vedr konkurransen søndag 8. sept: (frukost servert frå klokka 8.15)**

Treninga startar klokka 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,

Utstysrliste:

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 (hugs å merke rulleskia)
- rulleski til skøyte-økta (hugs å merke rulleskia)
- 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 kleda 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 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...**
- 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....lommepengar unødvendig denne helga!

Plan for samlinga:

Dag / dato	Klokkeslett	Aktivitet	
Fredag 6.sept	18.00 – 20.15 2 økter på ca 1 time, med 15 min pause, fruktservering / drikke i pausen	Styrke	
		Rulleski - klassisk - skøyting	
	Ca klokka 20.30	Middag - kjøttkaker	
Laurdag 7.sept	Ca 9.15 – 11.45 2 økter på ca 1 time, med 15 min pause, fruktservering / drikke i pausen	Intervall	
		Rulleski - klassisk - skøyting	
	Ca klokka 12.00	Lunsj	
	Ca klokka 14.00 Langtur Ullsheim – Hydla Økt i klatreparken Avslutte i klatreparken seinast klokka 18.00 Buss tilbake til Ullsheim	Klatring i ulike løyper	
	Ca klokka 19.30	Middag - taco	
Søndag 8.sept	Klokka 10.00	Konkurransen – Duathlon (løp / rulleski)	
	Etter rennet	Dusj /Rydde / pakke	
	Ca klokka 12.30	Lunsj	
	Avslutning klokka 14.00		

Frukt mellom kvar økt – blir servert utanfor lagshuset (gjeld både fredag, laurdag og under konkurransen på søndag)

Fredag etter middag - treningsprat mm v /Sjur Ole

Søndag etter lunsj - Avslutning / oppsummering v /Sjur Ole