



Team Sparebank 1 Nord-Norge

Oppstartsmøte tirsdag 27.mai 2025

Presentasjon av trenere

Maximilian von Selchow Bie

97116850

maxbie@ntg.no



Lilli Marie Myhre Ofstad

97142079

Immo2105@gmail.com



Presentasjon av opplegget

- Ukentlige økter
- Samlinger
- Konkurransenepplegg
- Tilbud om treneroppfølging
- Bekledning
- Ev sponsorer og avtaler
- Økonomi 25 000 (hva inngår/inngår ikke) – Espen?
- Forventninger og ønsker fra utøverne



Ukjente fellesøkter

- Hvilke dager?
- Innhold?
- Hva ønsker utøverne? Teknikk, matching på intervall/ hurtighet?
- Styrke, rulleskimølle (Ordne en avtale med OLT?)
- Lagfølelse, fellesskap, avtale og invitere til økter i felleschat utenom også. BYGGE KULTUR!!
- Forventninger til dere utøvere – fremsnakking, god forbilder, respekt, ærlighet med kjærlighet, oss mot røkla osv



Samlinger

- Juni – Bardufosstun 20.-22.06
- August, åpen. Prøve å samkjøre med ELON?
- September – Nordreisa 17.-21.09. Ganske satt program
- Oktober, åpen. Samkjøre med ELON?
- November – snøsamling
- Kose oss, men huske å ha det litt artig også ☺



Norgescup/NM/NNM?

- Kost og losji
- Reise fra Gardermoen
- Smøreopplegg
- Terminliste - <https://www.skiforbundet.no/globalassets/04-gren---medier/langrenn/terminlistens-hovedpkt/terminlistens-hovedpunkter-2026.pdf>





Bekledningfra Craft

Oppstartssamling Bardufosstun 20.-22. juni

- **Fre:**

Konkurranseforbredende økt med hurtighet skate

- **Lør:**

1) Testrenn 10k skate (3 runder)

2) Langtur klassisk 2t, innslag av hh?

- **Søn:**

Langtur løp 3t+

