

## Velkommen til Saariselkä 2.0 - 2024 27. november – 1. desember

Finnmark skikrets ønsker skiløpere, trenere og lagledere i skikretsen vår velkommen til treningsamling. Nye datoer- men samlingen skal bli akkurat like god som opprinnelig. Vi bor alle tilknyttet Santa`s Hotel Tunturi, som ligger i Luntontie 16, samme plass hvor vi har bodd de siste årene. Utøvere og trenere er fordelt på hytter og rom ferdig.

Torsdag vil det også bli informasjon vedrørende sesongen 24-25. Foredrag som opprinnelig var satt inn må dessverre utgå, men vi lover forsøke finne ny tid på et annet tidspunkt. Trenere hjelper de yngste med smøring av ski dersom behov, kom da 15 min før økten minimum.

### Kontakt ved ankomst

Jonas Karlsbakk  
913 96 943

Om det skulle være spørsmål om opplegget kontakt

### Hilde Michelsen/Tom Erik Lysmen Jakobsen under samlingen

Tlf Hilde: 410 61 836  
Tlf Tom Erik: 993 82 895

### Oversikt Trenere/ledere

Tom Erik Lysmen Jakobsen	Hovedtrener 13/14 år	Hammerfest
Hilde Michelsen	Trener 13/14 år	Kirkenes
Tine Dahl Andersen	Hovedtrener 15/16 år	Kretstrener
Trond Sandelin	Trener 15/16 år	NNS
Lilli M M Ostad	Hovedtrener Jr	NNS
John Bjørgard	Hovedtrener Jr	Kautokeino
Hilde Michelsen	Reiseleder krets	410 61 836
Tom Erik Lysmen Jakobsen	Reiseleder Krets	993 82 895

### Fargekoder for programmet:

Rosa: 13/14 år

Orange: 15/16 år

Grønn: Junior

DAG/TIDSPUNKT	ØKT/MÅLTID	KOMMENTAR
---------------	------------	-----------

### Onsdag 27. november

15.00-16	Ankomst	
17.00: Økt 1 13/14	Bli kjent-tur Skate	Går sammen
17.00: Økt 1: 15/16	Individuell skiøkt (valgfri stilart)	Egentrening
17.00: Økt 1: Junior	Individuell skiøkt (valgfri stilart)	Egentrening
19.00-20.00	Kvelds i Leilighetene	

### Torsdag 28. november

08.00-09.00	Frokost (Santa's Hotel Tunturi)	I det gamle resepsjonsbygget
09.30	Felles smøring i smøreboden Tom organiserer	Kjelleren på resepsjonsbygget
10.00-11.30: Økt 1 13/14 år	Klassisk, teknikk – m/u staver Fokus på <b>alle</b> teknikker	
10.00-11.30: Økt 1 15/16 år	Klassisk, teknikk	Øve på å smøre feste på egne ski.
10.00-11.30: Økt 1 Junior	Klassisk – sprintøkt	Utøverne smører egne ski
12.00-13.00	Lunsj i leiligheten	
14.00-15.00	Informasjon om sesong 2024/25 Hovedlandsrennet og Nasjonale renn	Møterom Vahtamapää Ved resepsjonen
16.00: Økt 2	Skøyting, teknikk, også i fart m/u staver	
	Skøyting, teknikk også i fart	
	Skøyting – Rolig	
18.00	Middag	Buffet på hotellet (Santa's Hotel Tunturi)

### Fredag 29. november

08.00	Frokost (Santa's Hotel Tunturi)	I det gamle resepsjonsbygget
09.00-10.30: Økt 1 13/14	Klassisk – Stafetter mot Lanila	Kom med ferdig smurte ski og nok feste
09.00: Økt 1 15/16	Klassisk – intervall (middels intensitet, i-sone 3)	Utøverne smører egne ski
09.00-10.30: Økt 1 Junior	Skøyting - teknikk og hurtighet	
12.00	Lunsj i leiligheten	
16.00: Økt 2 13/14	Alternativ trening inne- Mesternes Mester team, kom i treningstøy, ta med innesko	Sted kommer
16.00: Økt 2 15/16	Skate rolig, teknikk	
16.00: Økt 2 Junior	Klassisk – Rolig, Raceprep til lørd	Utøverne smører egne ski

18.30

Middag

Taco i leilighetene

### Lørdag 30. november

08.00	Frokost (Santa's Hotel Tunturi)	I det gamle resepsjonsbygget
09.00: Økt 1 13/14	Klassisk, hurtighet og stafetter	Utøverne øver smøre egne ski/kom med smurte ski
09.00-10.30: Økt 1 15/16	Skøyting – hurtighet/sprint (høy intensitet) (Testrenn vurderes)	
09.00-10.30: Økt 1	Skøyting – Testrenn	
12.00	Lunsj i leiligheten	
16.00-17.00: Økt 2 13/14	Skicross, fart & balanse – vi leker oss med høy puls, Skøyting	
16.00-17.00: Økt 2 15/16	Valgfri stilart – rolig	
16.00-17.00: Økt 2 Junior	Valgfri stilart – rolig	
18.00	Middag	Buffet på hotellet (Santa's Hotel Tunturi)

### Søndag 1. desember

08.00	Frokost (Santa's Hotel Tunturi)	I det gamle resepsjonsbygget
09-10.30 +	Rolig langtur, info om stilart gis beskjed om 1,5 t	
09.00-11.00: Økt 1 15/16	Rolig langtur Klassisk 2 t	Utøverne smører egne ski
09.00-11.00: Økt 1 Junior	Klassisk Rolig langtur 2t	Utøverne smører egne ski
12.00	Lunsj	(Santa's Hotel Tunturi)
13.00	Hjemreise	

### Grupper

Juniorgruppe : 19 stk

15-16 år: 8 stk

13-14 år: 9 stk

### Info måltider:

- All frokost er i hotellets bufe
- All lunsj (minus søndag) foregår i leilighet der utøver bor
- Lunsj søndag: Hotellets restaurant
- Middag torsdag: Hotellets restaurant
- Middag fredag: Taco i leiligheter
- Middag lørdag: Hotellets restaurant

## Oversikt overnatting: Saariselkä 2.0

2 X 5-roms dobbeltrom

3 X 3-roms dobbeltrom

1 X 2-roms dobbeltrom

### Apartment 1: 10 pers:

Rom	Navn	Født	Klubb
1	Mari Emaus Christoffersen	2008	Bossekop
1	Maria Mikkelsen	2008	Alta IF
2	Mathea Stubnova Staalesen	2008	Kirkenes
2	Norah Brøndbo Olset	2008	Hammerfest
3	Lea- Christine H Sara	2006	Kautokeino
3	Julie Trosten	2006	IL Forsøk
4	Hedda Halvari	2005	Sandnes IL
4	Lilli Anne W Gurtorm	2006	Nordlys
5	Tirill P Hagerup	2008	Kirkenes
5	Tine Dahl Andersen		Trener 15/16 år

Totalt 10 stk

Hjelper til på lunsj/måltider: Tine og Karoline

### Apartment 2: 10 pers:

NR	Navn	Årstall	Klubb
1	Alexander Kristiansen	2007	IL Polarstjernen
1	Hågen Øvergaard	2008	Kirkenes
2	Ingvar Dervola Johansen	2005	IL Forsøk
2	Johan Reiersen	2007	IL Polarstjernen
3	Marius Bernhardsen	2005	IL Polarstjernen
3	Kornelius Ordemann Olsen	2005	Alta IF
4	Ole Jonas Haldorsen	2008	Kirkenes
4	Kristian Bernhardsen	2007	IL Polarstjernen
5	Fredrik Sagen Michelsen	2009	Kirkenes
5	Magnus Mortensen	2010	Alta

Totalt 10

Hjelper til på lunsj/måltider: Hilde og Karoline

### Apartment 3: 6 pers:

	Navn	Årstall	Klubb
1	Thea Boine Berntsen	2012	Alta IF
1	Hedda Strand Salmi	2011	Kirkenes
2	Thea P Hagerup	2011	Kirkenes
2	Oda Sagen Michelsen	2010	Kirkenes
3	Hanna Lysmen Jakobsen	2012	Hammerfest
3	Ida Olsen Kjerstad	2012	ILAR

Totalt 6 stk

Hjelper til på lunsj/måltider: Tom Erik

### Apartment 4: 6 pers:

Rom/Sover sammen	Navn	Årstall	Klubb
1	Elle Anne G Mathisdatter Sara	2010	Kautokeino
1	Elen K Emanuelsen	2010	IL Forsøk
2	Maja Sildens Olsen	2009	Kirkenes
2	Iris Horsbøl	2009	Kirkenes
3	Kaja H Helgesen	2009	Alta IF
3	Sanne Sanberg Suhr	2009	Alta IF

Totalt 6 stk

Hjelper til på lunsj/måltider: Hilde

### Apartment 5: 6 pers:

NR	Navn	Årstall	Klubb
1	Jåvva M L Kalstad-Bjergård	2011	Kautokeino
1	Leon A Vailo	2010	Kautokeino
2	Karl Erik A Jensen	2012	Båtsfjord
2	Atle Larsen	Støttepers	Båtsfjord
3	Tom Erik Lysmen Jakobsen	Trener/Leder	LK
3	John Bjergård	Trener	Kautokeino

Totalt 6 stk

Hjelper til på lunsj/måltider: Atle

### Apartment 6: 4 pers:

NR	Navn	Årstall	Klubb
1	Karoline Seppola Brøndbo		Hammerfest
1	Lilli Ofstad		NNS
2	Ronny Isaksen		Båtsfjord
2	Hilde Michelsen		LK

Totalt 4 stk