

**INNKALLING**

**Dato 09.10.2024**

**SAMLING HEDMARK SKIKRETS, JUNIOR**

**TORSBY 18.-.21. OKTOBER, 2024**

**Trenere:** Monika Kørre, John Arne Holtet, Kaare Martin Ellevold og Jan Ulrik Baksjøberget.

**Bosted:** Valbergsängen Sportshotell og vandrerhjem

**Innsjekk:** På tildelt overnattingssted før eller etter økt fredag 18.10.24

**Hjemreise:** Etter intervall, opprydding og lunsj mandag.

**Velkommen til samling i Torsby med Hedmark Skikrets 😊**

Da er det det klart for ny kretssamling, denne gangen i Torsby. Dette blir en tøff samling med variert innhold. Samlingsplanen blir som lagt frem på Natrudstilen. Av intensive økter blir det intervall løp i kupert terreng (ev. ski), rulleski sprint i klassisk stil (nedre del av løypa – mye staking), og en kontrollert intervall, skate, med tekniske oppgaver fått gjennom samlingen i fokus.

Av faglig innslag kommer vi til å dele gruppa i to denne samlingen. Guttene skal ha en seanse over Teams med Lars Heggen på lørdag og jentene skal ha en seanse med Guro Støm Solli (syklus og trening) på søndag. Jeg ønsker at dere skal forberede dere med spørsmål til seansene for å få mest mulig ut av tiden vi får med dem.

Tunnelen har en lengde på 1,3km hvor vi kan gå i begge retninger. Temperaturen ligger på mellom 0 og -3C. Har man sensitive luftveier kan det være greit å gå med kuldemaske (her er det ulike erfaringer). Andre gode tiltak inne i tunellen er å drikke hyppig og ev. ha pastiller / tyggis tilgjengelig (mer om dette ved ankomst).

Alle stiller til samling med ferdig preppa ski:

- Skøyteskiene skal være ferdig glidet og siklet
- Klassiskskiene skal det være lagt grunning, men topplagene kan dere legge i tunellen før økt.

Det finnes smørebod på sportshotellet vi kan benytte under samlingen.

*Smøretips i tunnelen:*

Glider: Blå glider (-4/-12 eller lignende)

Grundvoks: Grundklister, spray i bunn

Feste: Alternativ 1: Rode Violett extra, Swix VP55 (bra glid, noe "utrygt" feste)

Alternativ 2: Swix VP60/65 (litt dårligere glid, men tryggere feste)

Alternativ 3: Torsby har en egen spesialvoks til tunellen som man kan få kjøpt der.

Frokost, lunsj og middag er inkludert på samlingen. Mellommåltider og kveldsmat handler dere inn selv.

Husk å pakke med følgende hjemmefra:

- Sengetøy og handklær
- Bekledning for all slags vær + varmt tøy inne i tunellen
- Rulleski, klassisk (ekstra staver / pigger)
- Hjelm
- Brilller
- Joggesko (terreng)
- Ski begge stilarter
- Skismøring
- Kuldemaske for de som bruker det
- Treningsklokke
- Personlig div.



Husk å melde ifra dersom dere er forhindret i å følge samlingsplan som oppsatt. Jeg kan nås på: 97547228

Ser frem til vi ses igjen 😊

Mvh,

Monika Kørre