

**INNKALLING**

**Dato 05.11.2024**

**SAMLING HEDMARK SKIKRETS, JUNIOR**

**TRYSIL 08.-11. NOVEMBER, 2024**

**Trenere:** Monika Kørre, Anita Moen, Rune Alme, Martin Flismyren, Kaare Martin Ellevold, Jan Ulrik Baksjøberget og Jan Kampenhøy.

**Bosted:** Radisson Blu Resort. Hotellvegen 1, 2420 Trysil

**Innsjekk:** Før eller etter økt, fredag. Astrid tar dere imot i resepsjonen fra 15:30.

**Hjemreise:** Etter testrenn og lunsj mandag.

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

Da er det klart for årets snøsamling med kretsen. Vi blir en stor gjeng fra Hedmark, hele 164 utøvere og trenere samlet. Hovedfokuset på denne samlingen er å få jobbet godt teknisk på ski. Vi er bra med trenerressurser, så her er det muligheter for å få arbeidsoppgaver 😊 Det meldes om fine forhold i Trysil om dagen, og ut ifra værmeldingene ser det ut til at det vil fortsette slik. Vi har muligheten til å gå i både konkurranseløypene (2,5km) og Ole G vege, så her ligger alt til rette for å kunne jobbe teknisk godt (med og uten staver). Sesongen nærmer seg så hardøktene denne samlingen blir av høy intensitet. Vi skal gjennomføre en motbakkeintervall med staver og et testrenn. Målet med testrennet er å drille rutiner, finne rett spenningsnivå og disponering.

Av faglig input skal vi lørdag (under mellommåltidet) lytte til Webinaret «Søvn og Ernæring» med Remi Andersen og Therese Johaug + ha samtaler om emnet i etterkant. Inn imot testrennet skal vi ha fokus på mentale forberedelser og spenningsregulering. Søndag kveld blir det muligheter for bading 😊

Alt av hovedmåltider er inkludert på samlingen, men vi er låst til hotellets tildelte tider på en del av måltidene. Se samlingsplan for tidspunkter og hva som blir servert hver enkelt dag. Det gjøres oppmerksom på at dere må ha mat tilgjengelig på rommet da det til enkelte måltider vil bli litt ventetid mellom økt og lunsj / middag.

Husk å pakke med følgende hjemmefra:

- Hodelykt
- Joggesko (til bruk på gursvei)
- Hufs-staver
- Ski begge stilarter
- Skismøring
- Treningsklokke
- Personlig div.

### Smøretips:

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 før økt.

Det er hardt og isete i grunnsålen, og snøen er veldig grovkornet, så det er stort slitasje på smurningen. Derfor bør det være klister i bunn (og dette bør forberedes hjemme).

To alternativer:

Alt 1. Tynt lag med isklister. Legges hjemme og herdes over natta (må stå kjølig). Dekk så dette med tørrvoks før økt. Disse skiene kan ikke oppbevares inne på hotellet over natten for da smelter isklisteret. Kan ligge ute i biler.

Alt 2. Spray to tynne lag med grunnklister. Herdes over natten. Dekkes så med tørrvoks før økt. Ikke like slitesterkt som alt.1, men disse skia kan oppbevares innendørs.

Tørrvoks til å dekke med: Swix VP45 eller Swix VP50

Husk å melde ifra dersom dere er forhindret i å følge samlingsplan som oppsatt. Minner også om våre samlings-regler og spesifikt om at vi ved sykdom blir hjemme / melder ifra med det samme dersom man skulle pådra seg noe underveis i samlingen. Jeg kan nås på: 97547228

Ser frem til vi ses igjen 😊

Mvh,

Monika Kørre