## Åpen kretssamling for junior 7-10. august.

NTS/LK og Team Innherred langrenn inviterer til samling onsdag 7.- lørdag 10.august.

Sted: Steinkjer. Overnatting i Lia ved Steinkjer skistadion fra onsdag til fredag. På lørdag blir det rulleskirenn i Selbuskogen.

**Program:**

**Onsdag:**

Oppmøte kl. 09.00 i Lia på Steinkjer skistadion.

Start trening 09.30.

Lunsj kl. 11.30

Trening 2. økt kl. 16.00

Middag kl. 18.00

Kveldsmat kl. 21.00

**Torsdag:**

Frokost fra kl. 07.00.

1.økt kl. 09.00-12.30

Lunsj kl. 13.00.

2.økt: Steinkjerstafetten. Nærmere info kommer.

Middag og kveldsmat (nærmere info kommer)

**Fredag:**

Frokost fra kl. 07.00.

1.økt kl. 09.00-11.30.

Lunsj kl. 11.30.

2.økt kl. 16.00-17.30.

Avslutter etter treningsøkt.

**Lørdag**

Oppmøte i Selbuskogen. Dere må melde dere på konkurransen selv. Egen transport evt avtale felles transport.

**Informasjon:** Overnatting i Lia på Steinkjer skistadion. Dyner og sengesett får dere på stedet. Måltidene blir servert i Lia.

**Utstyr;**

Treningsutstyr for rulleski og løp.

Husk hjelm og refleksvest.

Toalettsaker.

Personlig utstyr.

**Treningsprogram**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Dag** | **Økt nr.** | **Treningsinnhold** | **I-sone** | **Varighet min- max** |  |
| 7.08.2022 | Onssdag | 1 | 09.30: Intervall. Løp | 4-5  | 01:30.00 | 01:30 | Løp |
| 2 | 16.00; Lankjør med staking klassisk | 1-2 | 01:30:00  | 01:30:0 | Klassisk |
| 8.08.2022 | Torsdag | 1 | 09:00: Langkjør. Kombiøkt løp og Skøyting | 1-2 | 03:00:00 | 04:00:0 | Skøyting |
| 2 | Steinkjerstafetten | 5 | 01:30:00 | 01:30:0 | Løp |
| 9.08.2022 | Fredag | 1 | 09:00 Langkjør. Rulleski klassisk  | 1 | 02:00:00 | 03:00:0 | Klassisk |
| 2 | 16:00: Langkjør med bandy og hurtighet. Rulleski skøyting.  | 1-2 | 01:30:00 | 01:30:0 | Skøyting |
| 10.08.2022 | Lørdag | 1 | 09:00 Konkurranse Selbuskogen | 4-5 | 01:30:00 | 01:30:0 | skøyting |

**Kostnad og påmelding:**

Stipulert pris for samlingen er kr. 1200 ,-. Faktura sendes utøver i etterkant av samlingen. Bindende påmelding – påmelding er lik faktura.

Påmelding via QuestBack – Påmeldingsfrist 31. juli.

Spørsmål kan rettes til;

Frode Lillefjell 48292390

Kristin Gausen Løseth 91520189

Vegard Saursaunet 48115151

Mvh NTS/LK, Steinkjer vgs og Team Innherred langrenn