

Invitasjon til treningsamling i Saltdal

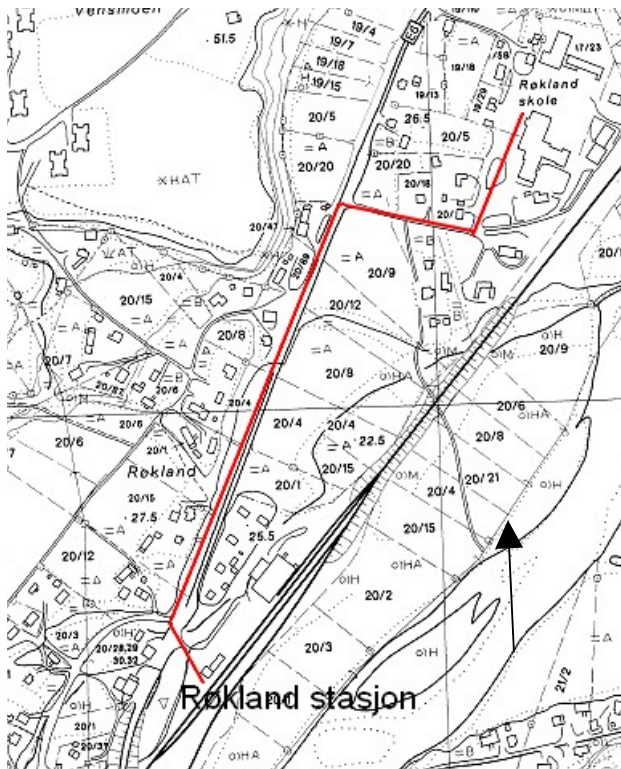
Heimug UIL, Vinger IL og Rognan IL ønsker langrennsløpere fra 13 års-klassen og opp t.o.m junior til treningsamling i Saltdal fredag 2. oktober til søndag 4. oktober.

Innkvartering og bespising vil være på Røkland skole.

Vi kan tilby over 30 kilometer med lite trafikkert asfaltert vei på gamle E6, det er også nært til fjellveier og lignende som vil bli brukt i treningsøyemed.

På kveldstid vil vi holde ungdomsklubben åpen slik at dere får tilgang på bl. a. biljardbord.

Tog fra sør ankommer Røkland stasjon kl 16.01 og kl 19.26. Tog fra nord ankommer Røkland stasjon 18.32 og kl 22.22. Røkland skole ligger ca 900 m nord for togstasjonen på Røkland.



Program

Fredag 2.

oktober

Kl 16.00 –

Oppmøte

18.00

Kl 18.00

Rolig løp/skigang med innlagte spentøvelser. Staver til skigang er nødvendig.

Kl 20.30

Bespising

Lørdag 3.

oktober

Kl 07.30 –

Frokost

08.30

Kl 09.30

Duathlon, Skate - Løp, Oppvarming og nedgåing. Varighet ca 2 timer.

Kl 12.30 –

Lunch

13.30

Kl 15.00

Styrkestaking klassisk. Serier med bukstaking, diagonalstaking og vanlige dobbelttak. Oppvarming og nedgåing. Varighet ca 2 timer.

Kl 18.00 –

Middag

19.00

Kl 20.00

Dere har underholdning for hverandre

Kl 22.00

Kveldsmat

Søndag 4.

oktober

Kl 07.30 –

Frokost

08.30

Kl 09.30

Stabiliseringsstyrke - Basisstyrke. Varighet ca 1,5 - 2 timer. Saltdalshalen

Kl 12.30 –

Lunch

13.30

Vel hjem

Togtider søndag sørover er kl 18.32 og kl 22.22, nordover går toget 16.01 og 19.26.

Påmelding på: <http://www2.skiforbundet.no/nordland/t1.asp> innen 29.09.09 kl 23.59.

Pris for treningsleiren er kr 350,-, betaling ved oppmøte.

Påmeldte lag må stille med egne trenere/voksne! Geir Morten Rist er hovertrener

Utstysrliste

Sovepose/liggeunderlag

Rulleski/staver

Refleksvest og hjelm

Staver for skigang

Medisinball og hoppetau hvis du kan skaffe det
klær etter vær