



Stordal IL Langrenn inviterer til:

Langrennshelg i Stordal, 1.-3.oktober 2010

Hald av denne helga! Stordal IL Langrenn gjentar suksessen frå i fjor og inviterer alle løparar i aldersgruppa 11-16 år (årgang 2000-1995) til langrennshelg i Stordal.



Treningar:

Stordal IL Langrenn ønskjer å arrangere ei treningshelg som kan gi løparane godt sportsleg utbytte. Vi vil legge vekt på teknisk trening på rulleski, skigang med stavar i form av intervalltrening og styrkje. I tillegg vil deltakarane få teste seg gjennom uhøgtidleg rulleskiløp og terrengløp. Treningane blir nivådelt utifrå alder. I Stordalshallen vil løparane få prøve klatrevegg, teamtrack og trampoline.

Overnatting:

I Stordalshallen vil det også bli overnatting, måltid, garderobe og andre sosiale aktivitetar. Det blir nattevakt i Stordalshallen. Foreldre som likevel ønskjer å overnatte kan sjølvstgt gjere det.

Trenarar:

Vi vil gjere avtale med erfarne og godt utdanna trenarar som vil lede treningane. I tillegg får vi hjelp av juniorar som er elevar på skigymnaset på Stranda. Trenaransvarleg vil vere Pål Bjørn Øvrebust.

Påmelding: Sjå heimesida til Møre & Romsdal Skikrets. Spørsmål om samlinga? Ta kontakt med Erik Røkke: erik@orskogsparebank.no, mob. 97113383 eller Pål Bjørn Øvrebust: paov@stranda.kommune.no, mob 45667740

Velkommen til Langrennshelg i Stordal!

Stordal IL Langrenn

Stordal Idrettslag
Langrennsgruppa
Postboks. 76
6250 Stordal
Bankgiro nr. 3902.30.10287

Pedro Eigendom
Coop Marked
Ørskog Sparebank

Sponsorar
Sparebanken Møre
Helland Møbler AS
Gjensidige forsikring.
Busengdal Transport



UTKAST TIL PROGRAM

Fredag:

18.00-18.30: Oppmøte og innkvartering, fruktmåltid.

Løparar (og foreldre som ønskjer og overnatte) må registrere seg i resepsjonen i Stordalshallen når ein kjem.

19.00-21.00: Styrketrening/stasjonstrening i Stordalshallen.

21.30: *Kveldsmat (trenarmøte)*

23.00: God natt, ro

Laurdag:

08.00: *Frukost*

09.30-11.30, økt 1: Rulleski fristil, teknikk - fokus: teknikk, balanse, stafett, leik

12.30: *Lunsj + litt frukt kl 14.00*

15.00-16.30, økt 2: Intervall, spenst, skigang, elghufs, sprettende skigang m. stavar,

18.00: *Middag*

Frå kl 19.00: Til fri disposisjon:
Bordtennis, fotball

21.00 *Kveldsmat* .

2130: Film frå dagens aktivitetar

23.00: God natt, ro

Søndag:

08.00: *Frukost*

09.00-11.00, økt 1

- Rulleski fristil; - Fokus: teknikk, balanse
- Rulleskiløp, kort distanse x 2

12.00: *Lunsj + litt frukt kl 13.00*

14.00 – 15.30, økt 2

- Terrensløp, og fotball til avslutning

1600 - 1645: *Mat og avslutning med enkel premiering*

Utstysrliste:

Hugs å ta med:

- Skisko, stavar og rulleski til fristil
- Stavar til skigang på laurdag. 5-10 cm under vanleg klassisk høgd
- Hjelm og refleksvest
- Godt med treningsklede, hue og hanskar
- Handdukar, toalettsaker
- Drikkebelte, drikkeflaske
- Joggesko til utebruk og innesko til bruk i hallen
- Sovepose, liggeunderlag (Stordalshallen har nokre matter, ikkje nok til alle)

Overnatting, garderobe, mat (sju måltid) i Stordalshallen www.stordalshallen.no

Stordal Idrettslag
Langrennsgruppa
Postboks. 76
6250 Stordal
Bankgiro nr. 3902.30.10287

Pedro Eigendom
Coop Marked
Ørskog Sparebank

Sponsorar
Sparebanken Møre
Helland Møbler AS
Gjensidige forsikring.
Busengdal Transport