

UNGDOMSSAMLING SKIORIENTERING VENABU 16-19 DESEMBER

- Åpen samling med elitelaget i skiorientering for ungdommer mellom 14 og 19 med de to første testløpene til junior-VM.

FREMMØTE

Torsdag 16. desember innen 18.00 på Venabu Fjellhotell langs Rv 27. Avkjøring fra E6 ca. 5 km N for Ringebru i Gudbrandsdalen.

INNKVARTERING OG MAT

Deltagerne bor i en stor hytte med 5 4-mannsrom eller på hotellet (samme pris), hytta er utstyrt for selvhushold. Mat ordnes på egenhånd, det er dagligvarehandel like ved hyttene. De som bor på hotellet spiser sammen med de andre, hytta ligger i tilknytning til hotellet. Middag fås kjøpt på hotellet. Det oppfordres til at klubbene stiller med en leder som ansvarlig for orden og matlaging.

PROGRAM

- Torsdag 19.00 **Smalspor – teknikk** oppover og nedover. Instruksjon/demonstrasjon fra elitelaget.
- Fredag 09.00 **Downhill- ski- o + skøyteintervaller** i motbakke. Actionfylt og tøff økt med full fart i løypenett med poster nedover og skøyting i slak motbakker opp igjen. 4 runder.
Økta gjennomføres samme med elitelaget i skiorientering. *Videoopptak.*
- 16.00 **Natt ski-o.** Ingenting er som ski- o med hodelykt. Vi kjører en kryssløype som krever fullt fokus på både kart- og skiferdigheter.
- 20.00 **Videofremvisning** fra dagens økt, samt tips om skiteknikk i smalspor og ski- o- teknikk.
- Lørdag 9.30 **Treningsseminar.** (Se nedenfor).
- 13.00 **Ski- o-løp.** Mediumdistanse, løpet teller som uttak til junior-VM i Sveits januar 2005.
- 17.00 **Restitusjonsøkt**, rolig klassisk tur..
- Søndag 11.00 **Ski- o-løp.** Kort distanse, løpet teller som uttak til junior-VM i Sveits januar 2005.

PÅMELDING

Helst på e-mail til to2312@c2i.net innen søndag 12 desember, evt. også per telefon til Tommy Olsen; **62 57 29 83**. Påmelding til løpene gjøres til løpsleder Tore Watterdal på e-mail wdal@online.no

Samlinga avholdes så sant det er skiforhold, avgjørelse om evt. avlysning tas mandag 13 des.

KOSTNADER:

Opphold samt kart til trening koster kr. 600,- for alle dager. Middagsbuffet (middag + dessert) fås kjøpt på hotellet til 130,-. Løperne/klubbene står selv for øvrig matinnkjøp og matlaging. Oppholdet betales direkte til hotellet.

TRENINGSEMINAR

TEMA: HVA ER DEN BESTE UTHOLDENHETSTRENINGA FOR ORIENTERING/SKIORIENTERING?

INNLEDNING

- Hvordan trener de beste norske o- løperene på vinteren ? **Bernt Bjørnsgaard**, VM- gull stafett 1999.
- Hvorfor løp norske o- løpere fortare på 70- tallet enn i dag ? **Sigurd Dæhli**, VM- gull stafett 1981.
- Fra fødsel til dobbelt verdensmester på 14 måneder. **Stine H. Kirkevik**, 2 ind. VM- gull 2004.

DEBATT

**VEL MØTT TIL EN VILL, VAKKER OG HVIT
FORSINKET START PÅ SKI- O – SESONGEN!!**