



Kjære utøvere og foresatte!

Da er **MjøsSki Sommerskiskole 2019** rett rundt hjørnet. I den forbindelsen ønsker vi å sende ut litt mer informasjon om hva som skal skje i løpet av uken:

- Alle dager starter klokken **0730** for de som ønsker å spise frokost på Veldre Sag. Dere har allerede lagt inn bestilling om dere ønsker dette, men gi oss en tilbakemelding om det er noen endringer der. Oppmøte klokken **0800** for de som spiser hjemme.
- Hver dag starter inne på Sagstua for gjennomgang av dagens aktiviteter.
- Lunsjen tilberedes og ryddes daglig av deltagerne, og alle vil få ulike oppgaver og ansvar utover uken. Det serveres brødmatt-buffet med drikke.
- Dagen rundes av, og deltakerne hentes, mellom klokken **1615-1630**
- Det deles inn i 6 grupper (dette skjer mandag), og hver gruppe følges av en dedikert trener hele uka.
- I løpet av uka skal utøverne gjennom følgende rikholdige program:
 - **Mesternes Mester** – daglige konkurranser individuelt og lag. Vinner kåres fredag!
 - **7 økter**
 1. Rulleski klassisk
 2. Rulleski skate
 3. Styrke
 4. Spenst og hurtighet
 5. Intervall
 6. Balanse og koordinasjon
 7. Paddleboard
 - **Langtur sykkel eller løping**
 - **Orientering**
 - **Skiskyting**

Pakkeliste

- Det kan være greit med 2 sett treningstøy daglig
- Skisko – har du Salomon, så gi beskjed i forkant
- Skistaver – gi beskjed om du trenger å låne
- Hansker

- Joggesko
- Ryggsekk
- Vannflaske/drikkebelte
- Hjelm
- Refleksvest
- Håndkle
- Badebukse
- Regntøy, buff og lue hvis kaldt/nedbør
- Redningsvest (hvis du har)

Valgfritt:

- Egne rulleski (vi har både klassisk og skate til utlån)
- Terrengsykkel til turen onsdag

Timeplan

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:30-08:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:00-09:00	Dagsgjennomgang og Mesternes Mester	Dagsgjennomgang og Mesternes Mester	Dagsgjennomgang og Mesternes Mester	Dagsgjennomgang og Mesternes Mester	Dagsgjennomgang og Mesternes Mester
09:00-11:00	Team 1: RS Clas Team 2: Spenst/Hurtighet Team 3: Intervall Team 4: RS Skate Team 5: Styrke Team 6: Koordinasjon/Balanse	Team 1: Styrke Team 2: Koordinasjon/Balanse Team 3: Vannaktivitet Team 4: RS Clas Team 5: Spenst/Hurtighet Team 6: Intervall	Langtur til dammen. Til bens eller på sykkel. 3 alternative ruter. 1: Lang løype sykkel. Kort løype sykkel og gåtur.	Skiskyting/Orientering & Valgfri aktivitet	Team 1: Spenst/Hurtighet Team 2: Intervall Team 3: RS skate Team 4: Styrke Team 5: Koordinasjon/Balanse Team 6: Vannaktivitet
11:00-11:30	Klargjøring til lunch team 1 og 2. Rydding: 3 og 4	Klargjøring til lunch team 5. Rydding: 1 og 2.		Klargjøring til lunch team 3 og 4. Rydding: 5 og 6	Klargjøring til lunch team 6. Rydding: 2 og 3
11:30-12:30	Lunch og avslapping	Lunch og avslapping		Lunch og avslapping	Lunch og avslapping
12:30 - 14:00	Team 1: Vannaktivitet Team 2: RS Clas Team 3: Spenst/Hurtighet Team 4: Intervall Team 5: RS Skate Team 6: Styrke	Team 1: RS Skate Team 2: Styrke Team 3: Koordinasjon/Balanse Team 4: Vannaktivitet Team 5: RS Clas Team 6: Spenst/Hurtighet	Langtur til bens eller på sykkel	Skiskyting/Orientering & Valgfri aktivitet	Motbakkkeløp etterfulgt av «Beachparty»
14:00 - 15:30	Team 1: Koordinasjon/Balanse Team 2: Vannaktivitet Team 3: RS Clas Team 4: spenst/hurtighet Team 5: Intervall Team 6: RS Skate	Team 1: Intervall Team 2: RS Skate Team 3: Styrke Team 4: Koordinasjon/Balanse Team 5: Vannaktivitet Team 6: RS Clas	Langtur til bens eller sykkel	Skiskyting/Orientering & Valgfri aktivitet	Kåring av ukesevinnere konkurranser
16:00	Skifte, oppsummering dagen, forberede morgen dagen	Skifte, oppsummering dagen, forberede morgen dagen	Skifte, oppsummering dagen, forberede morgen dagen	Skifte, oppsummering dagen, forberede morgen dagen	Oppsummering og avslutning

Diverse

- **Forsikring:** Deltakere som ikke har ulykkesforsikring gjennom egen klubb, er selv ansvarlig for at de er forsikret.
- **Eget utstyr:** Utstyr som skal brukes gjennom uka, kan stå på Veldre Sag. Alt utstyr må merkes med utøverens navn.

Ta kontakt med oss på mjosski.sommerskiskole@gmail.com dersom det er noe dere lurere på!

Vi sees på Veldre Sag mandag 12. august! Vær velkommen!