



Skiorientering - åpen treningssamling junior

Karlstad, 22.-25. oktober 2026

Velkommen til juniorsamling i Karlstad! Fokus for samlingen er rull-O, rulleski og foberedelser for vinteren

Karlstad har 240 km sykkelveier (med lys), har lite kupering i boligfeltet, flere nye sprintkart fra Svenske Mesterskapen i sommer, en nedlagt jernbane som nå er sykkelvei (Klarälvsbanan 90 km enkel vei) og har gode treningsfasiliteter fra Tyrstugan.

<https://www.visitvarmland.com/destinationer/klaralvsbanan/>

Overnatting: OK Tyrs "klubbstuga" Tyrstugan. <https://oktyr.se/tyrstugan>

Ta med: Luftmadrass, sengetøy/sovepose, pute, håndkle og øvrig personlig utstyr.

Oppmøte: Frammøte torsdag 22. oktober ettermiddag/kveld. For de som rekker, felles trening kl.17.30 fra Tyrstugan. Mulig å komme senere og også bli med fra fredag. Vi koordinerer plass i biler etter påmelding

Foreløpig program

Program, treningssteder og lengde på øktene kan tilpasses.

Dag	Økt	Innhold	Tid/sted
Torsdag 22. oktober	I	Rulleski - koordinasjon, hurtighet og stakestyrke	Tyrstugan 17.30
Fredag 23. oktober	I	Rull-O - skøyting og teknikk	Tyrstugan 09.00
	II	Orientering – mellomdistanse, Inleds med hurtighet, spenst og stabiliserende styrke	Tyrstugan 15.30
Lørdag 24. oktober	I	Rull-o / skiorienteringsøkt	Tyrstugan 09.00
	II	Crosspass Rulleski stak- Orientering – rulleski stak	Tyrstugan 15.00
Søndag 25. oktober	I	Langtur rulleski med innslag av rull-O	Tyrstugan 09.00

Kveldsprogram: Felles oppsummering av dagen og fagprat. Tema: «Mål for sesongen og treningsplanlegging».

Utstyr: Treningsstøy og sko/o-sko/skisko til alle økter, rulleski skate og klassisk, skio-stativ, staver til skate/staking, hjelm, refleksvest, drikkebelte, innesko/tøfler og nødvendig sikkerhetsutstyr.

Mat: Mat kjøpes inn og lages i fellesskap. Matlaging og rydding fordeles på mindre grupper. Meld fra om allergier eller andre kostbehov ved påmelding.

Trener/leder: Bjørn og Thomas (pappan til Frode).





Påmelding og praktisk informasjon

Påmeldingsfrist: 15. Oktober 2026

Påmelding sendes til Bjørn på bjorn@isbjornholding.no, eller SMS til 982 07 082. Samlingen er åpen for alle juniorer/som blir juniorer til vinteren. Alle på juniorlandslaget og hospitantene må også gi beskjed dersom de ikke kan delta.

Opplysninger ved påmelding

- ☐ Navn, klubb og fødselsår
- ☐ Ankomst- og avreisetid
- ☐ Behov for transport / samkjøring
- ☐ Allergier eller andre kostbehov
- ☐ Eventuelle skader eller tilpasningsbehov

Reise og transport

Tog og buss fra Oslo til Karlstad. Vy tog fra Oslo 12.00 ankomst karlstad 15.00. Flixbuss fra Oslo kl 13.00, ankomst 16.00. Pris buss 129 kr.

Samkjøring til/fra Karlstad og i Karlstad organiseres med bil. Si fra i påmeldingen hvis du har adgang til bil.

Mat

Mat kjøpes inn og lages felles. Matlaging fordeles som vanlig på mindre grupper.

Spørsmål?

Ta kontakt hvis dere lurer på noe. Vi gleder oss til samling i Karlstad!

Skio-hilsen

Bjørn

+47 982 07 082

bjorn@isbjornholding.no

