



Skiorientering – Åpen treningssamling junior – Karidalen – Toten 24.- 27. september 2026

Overnatting:

Karidalen klubbhus.

Det er madrasser. Dere må ta med sengetøy, sovepose, pute.

Oppmøte:

Torsdag kl 19.00, Karidalen klubbhus. Også mulighet for senere oppmøte (torsdag kveld/hele fredag).

Program:

Torsdag

I Rulleski (koordinasjon, hurtighet, stakestyrke) 19.00 Karidalen

Fredag

I Rulleski, stak, skøyt, beinskøyting 09.00 Karidalen

II Løp, hurtighet, spenst, stab. styrke 17.00 Karidalen

Lørdag

I Rull-o – Prolog og jaktstart 09:00 Raufoss

II Orientering – mellomdistanse, bevegelighet 17.00 Karidalen

Søndag

I Rulleski, langtur staking 09:00 Totenbygdene

Programmet og lengden på øktene kan tilpasses.

På kveldene legges det opp til en felles økt med oppsummering av dagen og litt «fagprat».

Tema for fagprat: «Trening fram mot skio-sesongen».

Utstyr

Treningstøy og sko/o-sko/skisko for alle økter, rulleski skate og klassisk, skio-stativ, staver skate/stak, drikkebelte, innesko/tøfler mm.

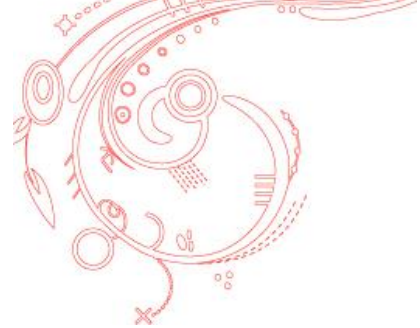
Mat

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

Trener/leder

Bjørn og Hilde.





Påmelding

Alle melder seg på til Bjørn innen 17.09.26, bjorn@isbjornholding.no. Samlingen vil også være åpen for alle juniorer. **Viktig at alle på juniorlandslaget og hospitantene gir melding om de ikke kan komme på samlingen!**

Spørsmål? Ta kontakt om dere lurer på noe. Gleder meg til samling

Skio-hilsen

Bjørn
+47 982 07 082
bjorn@isbjornholding.no