

SAMLINGSPLAN IDREFJÄLL

1.-3. september 2017

Fredag 1.september

Vi starter fra Røros jernbanestasjon kl 0630. Båten går kl 0900 presis.

Skiskyttergruppene dekker båtbilletten for de aktive. Voksne må betale selv.

Båtbilletten kommer på hytteregninga (sendes ut etter samlinga).

Utstyr hver enkelt må ha med under syklinga:

- Hjelm/briller
- Liten ryggsekk med:
 - Brødkiver og annen mat for hele dagen, også etter ankomst i Idrefjäll
 - Drikke
 - Ombytte klær på båten
 - Ekstra supertrøye, votter, sokker, buff og anna nødvendig klær
 - Regnklær
 - Skovertrekk, plastposer i skoene hvis regn.
 - Mobil i plastpose

Trond Morten kjører følgebil, og vil ha med drikkedunker med vatn/saft for etterfylling av drikkeflasker. Følgebilen blir med mot Synnervika i tilfelle uhell.

Følgebilene har med reserve slange og litt verktøy. Alle som har tilsvarende utstyr tar det med.

Været bestemmer om vi tar en felles pause mellom Elgåa og Idre. Ellers legger vi inn pauser gruppevis.

Sykkelturen skal ikke være noen kopi av Tour de France. Dette skal være en rolig tur. Vi deler oss inn i grupper etter alder og nivå, og holder gruppene samlet hele turen.

Soloutbrudd ikke tillatt! **NB! Samarbeid innad i gruppene!!!** Det viktige blir å holde lav nok intensitet og få i seg nok mat og drikke underveis. Spis og drikk godt kvelden før og morgenen før start.

Lørdag 2.sept.:

Økt 1 kl 0900 (oppmøte standplass):

13 år og eldre:

Tørrtrening. Basis skytetrening. Komb løp I1. (Ansvarlig: Vegar, Olav m.fl.)

12 år og yngre:

Skytetrening og komb. Rulleski eller løping. (Ansvarlig: Stein, Grete, Erlend, Pål, Trond m.fl.)

Skiløpere: I1 løp, Idrefjell rundt eller topptur Stådjan. (Ansvarlig: Stig, Per Arne)

Økt2 kl 16.00 (oppmøte stadion): felles økt ski/skiskyting

13-16 år: rulleski skøyting, teknikk/lett intervall/hurtighet. (Ansvarlig: Stig, Trond Morten)

12 år og yngre: Fjelltur, fotball, lekaktiviteter??? (Ansvarlig: Erlend, Stein, Pål m.fl.)

Søndag 3.sept.:

Økt 1 kl 0900 (oppmøte på standplass): Trenere: samme grupper som 1.økt lørdag.

13 år og eldre:

Tørrtrening. Basis skytetrening. Kombinasjon I1 skøyting/klassisk, løping for de som ikke har rulleski. Felles stafett (løp).

12 år og yngre:

Tørrtrening. Basis skytetrening. Kombinasjon rulleski eller løping. Felles stafett (løp).

Skiløpere: I1 rulleski skøyting i rulleskiløypa (ansvarlig: Stig, Per Arne).

Alternativ Økt 2 søndag ettermiddag:

I1 1.30 staking, for eksempel Narbuvoll-Os/Røros eller løping Narbuvoll-Røros turiststien over Skardet.

Utstyr for samlinga:

- Våpen, armreim, pussesutstyr etc
- 300 skudd
- Løpesko, treningsklær (to skift)
- Rulleski, staver, skisko, hjelm

NB! Husk å tollklarere våpen og ammo på www.tullverket.se