

NASJONAL SOMMERSAMLING FOR UNGDOM 1.-6. AUGUST 2021

Endelig kan vi samles igjen! Trondheim triatlonklubb og Norges triatlonforbund har gleden av å invitere til sommersamling på Orkanger første uke i august. Vi ønsker unge ivrige triatleter i alderen 12-21 år velkommen til en uke fylt med svømming, sykling og løping! Her blir det fokus på både trening av høy kvalitet, samt masse sosialt utenom selve treningen. Vi skal skape en arena for fellesskap, mestring og begeistring, og gleder oss til å samle en stor gjeng ungdommer under årets triatlonhappening for unge triatleter! Samlingen starter direkte etter Norgescup og Trøndertri som også finner sted på Orkanger, så her er en perfekt mulighet til å slå to fluer i én smekk.



(Foto: Norges Triatlonforbund)



Oppsummering av viktig informasjon

Sted	Orkanger (samme område som Trøndertri/Norgescup)
Oppmøte	1. august kl.18:00 ved hovedinngangen til Orklandsbadet
Avslutning	6. august kl.15:00
Påmeldingsfrist	18. juli
Pris	Kr 3000
Alder	12-21 år (født: 2009-2000)
Hvem kan delta?	Alle svømmedyktige mellom 12-21 år som er medlem av en triatlonklubb og har løst helårslisens (se info lenger nede)

Generell informasjon

Vi skal bo på Orkanger ungdomsskole, mens måltid og andre sosiale aktiviteter vil skje i Orkanger IL sitt klubbhus rett ved skolen vi skal bo på. Her er det kjøkken, projektor ++, så her vil vi ha mulighet til å spille spill eller se film på kveldene e.l. for de som ønsker det. Skolen ligger rett ved Orklandsbadet, friidrettsbane, og arenaen for Trøndertri, så her ligger alt av fasiliteter innenfor kort gangavstand (se oversikt over området lenger nede). Utenom treningen vil det også legges opp til mye fritid som man kan bruke litt som man vil (matbutikk, hvile, film, spill og annet sosialt).

Vi kan også informere om at denne samlingen inngår i rekruttlandslaget årshjul, og store deler av rekruttlandslaget kommer derfor til å være med på samlingen. Samlingen er likevel åpen for alle uavhengig av nivå, så vi håper selvsagt at andre både nye og erfarne triatleter blir med!

Obs! Man må være svømmedyktig for å delta på samlingen. Dette betyr at man må kunne svømme minimum 100m i strekk (bryst eller crawl) uten hjelp og utstyr.

Ankomst, oppmøte og avslutning

Samlingen avholdes i sentralt på Orkanger, ca. 40 km sør for Trondheim. Det vil være gratis parkering på nærliggende parkeringsplasser og direkte bussforbindelser fra Trondheim sentralstasjon (ca. 45 min) og Værnes/Trondheim lufthavn (ca. 1 time og 15 min) med ATB Rute 310 Stjørdal - Orkanger. Oppmøtetid er satt til kl.18:00 søndag 1. august, kort tid etter avslutning av Trøndertri. Oppmøte er ved hovedinngangen til Orklandsbadet. Herfra går vi samlet bort til overnattingssted. Det blir servert middag så fort alle har fått lagt fra seg tingene sine på overnattingsstedet.

Om man ikke har mulighet til å komme til det satte tidspunktet så er det selvsagt mulig å komme senere på kvelden eller dagen etter. Dersom noen trenger hjelp til å finne en løsning på å komme seg frem kan man sende oss en mail, så prøver vi å finne en løsning sammen.

Samlingen er ferdig fredag 6. august kl.15:00. Dersom man må dra på et annet tidspunkt i løpet av dagen grunnet reisemåte er det bare å gi beskjed på forhånd så skal vi ta hensyn til det.

Treningsopplegg og øvrig innhold på samlingen

Eksakt plan for det daglige opplegget vil komme når vi nærmer oss samling og vet mer om antall/alder/nivå på deltakerne. Program vil da sendes til de påmeldte, og legges ut på våre nettsider. Vi har likevel litt informasjon om hvilke økter man kan forvente i løpet av uken. Vi kommer til å starte hver morgen med svømming i Orklandsbadet. Utenom svømmeøktene innendørs vil det også være minst én open water-økt i løpet av uken. Det legges opp til 2 basisøkter på treningscenteret på Orklandsbadet med fokus på skadeforebyggende styrketrening. Det vil også være ulike sykkel- og løpeøkter hver dag, både intervalløkter og roligere langturer. Vi vet at mange av de som deltar på samlingen også deltar på søndagens konkurranse, og dette vil vi selvsagt ta hensyn til å planleggingen av treningsopplegget. De første par dagene vil derfor ha fokus på de sosiale og å bli kjent med hverandre, og det vil ikke legges opp til hardøkter helt i starten. Utenom trening og generell fritid hver dag vil det også legges opp til bl.a. faglige innslag (foredrag for de eldre utøverne), grilling, brettspill og annet sosialt i løpet av samlingen.

På grunn av store variasjoner i både alder og nivå vil vi dele opp i ulike grupper under øktene slik at alle kan føle seg trygge på at innhold, varighet og intensitet på øktene vil tilpasses nivået til alle deltakerne. Her vil alle med andre ord ha gode muligheter for å gjøre trening og aktivitet som passer til ens egne mål og ambisjoner, og alle er velkommen uansett om man er ny i idretten eller ei! Alle måltid o.l. vil være felles for alle. Romfordeling for overnatting vil baseres på alder og kjønn, men alle vil likevel være i umiddelbar nærhet av hverandre.

Fasiliteter



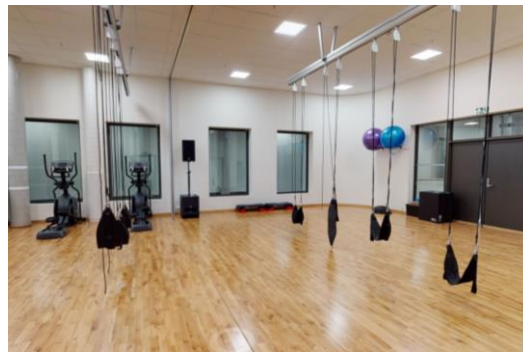
Orkanger ungdomsskole (overnatting)



Løpebane



Svømmebasseng - Orklandbadet



Basishall (samme bygg som bassenget)

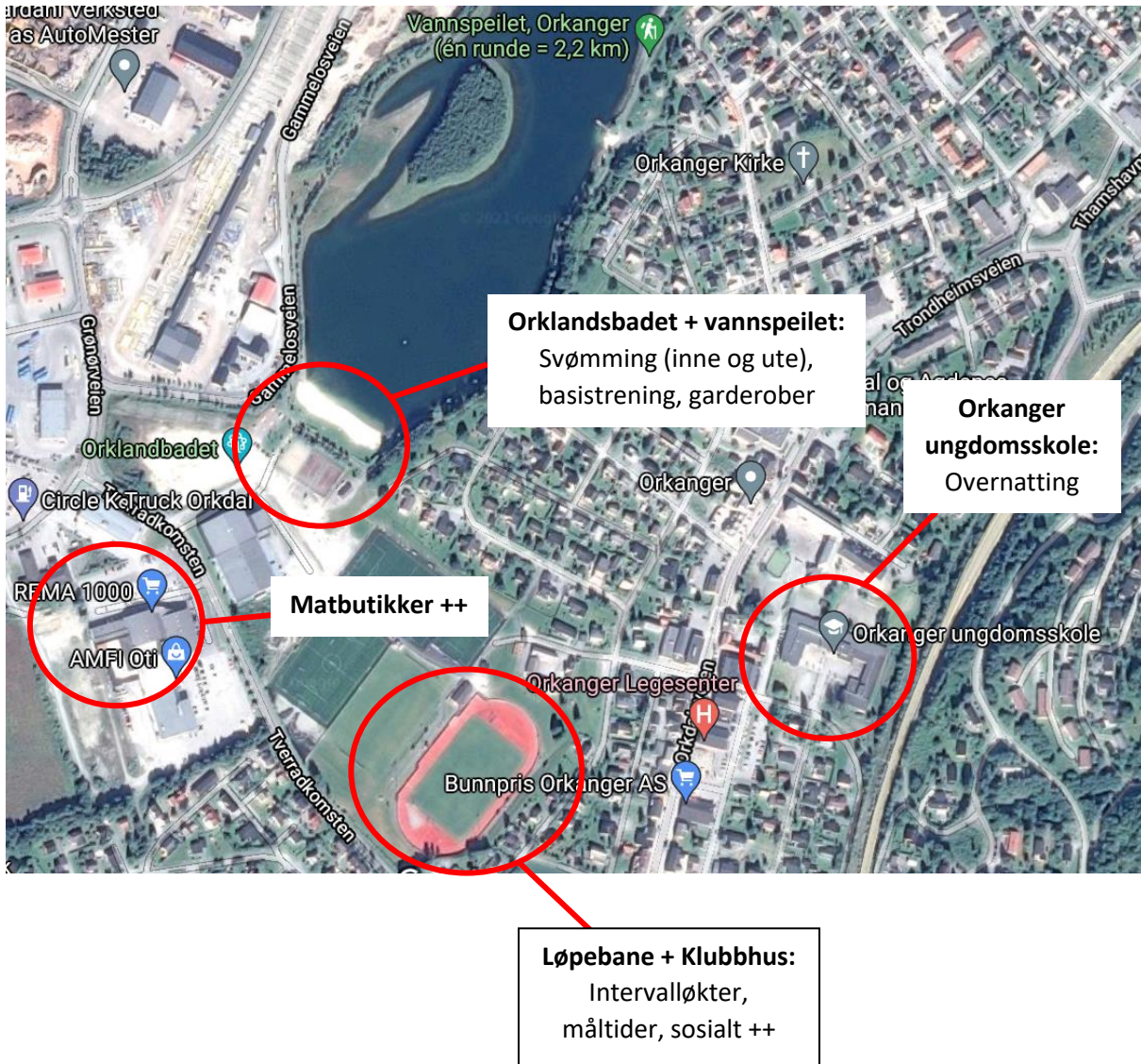


Klubbhuset (måltider, foredrag, sosialt osv.)



Vannspeilet (utesvømming)

Oversikt over området



Pakkeliste

- Tøy/sko/utstyr til:
 - o Sykling (inkl. sykkel m/god brems, hjelm, evt. sykkel tøy+sko om man har)
 - o Løping (både rolig og intervall)
 - o Svømming (både inne i basseng og ute i åpent vann, dersom man ikke har våtdrakt så går det fint, men ta med hvis du har)
 - o Basistrening (vanlig treningstøy)
 - o Vanlig tøy til mellom øktene (inkl. yttertøy etter vær)
- Liggeunderlag/luftmadrass e.l.
- Sovepose/dyne+sengetøy og evt. pute
- Håndkle (kan være en idé med 2-3stk)
- Toalettsaker
- Mobillader

Påmeldingsfrist- og avgift:

Påmeldingsfristen er satt til 3 uker før samling, søndag 4.juli, men vi ønsker at de som vet at de skal være med melder seg på så tidlig som mulig slik at vi lettere kan planlegge detaljene for samlingen.

Påmeldingsavgiften vil være kr 3000 (inkluderer bl.a.: overnatting, 3 måltider om dagen + tilgang på frukt gjennom dagen, inngang til Orklandbadet hver dag, trenere med høy kompetanse).

Refusjon ved avlyst samling

Slik gjenåpningsplanen ser ut i dag er det lite sannsynlig at en samling i august vil berøres, så vi håper og tror at samlingen ikke vil måtte avlyses pga. smittesituasjon. Vi vil likevel betrygge med at påmeldingsavgift (ekskludert transaksjonskostnader og administrative kostnader, som er en liten avdel av det totale beløpet) vil refunderes dersom det ikke er forsvarlig å gjennomføre samlingen. Det er med andre ord ingen grunn til å vente med påmelding dersom du ønsker å være med! 😊

Lisens

Vi minner om at man må være medlem av klubb tilknyttet Norges Triatlonforbund og ha løst helårslisens for å kunne være med på samlingen grunnet forsikring. Lisensen er gratis t.o.m 19 år. Følg linken for mer informasjon om hvordan du løser lisens: [Hvordan kjøpe lisens? \(triatlonforbundet.no\)](https://www.triatlonforbundet.no)

Trenere og ledere på samlingen

- Møyfrid Kløvning (moyfridnkl@hotmail.com)
- Sondre Solheim (sondre.solheim@triathlon.no)
- Jonas Barstad
- Line Wagner

Ved spørsmål, ta kontakt med Møyfrid Kløvning på mail: moyfridnkl@hotmail.com.

[TRYKK HER FOR Å KOMME TIL PÅMELDING](#)

VI GLEDER OSS TIL Å SE DEG PÅ SAMLING! 😊

