

## OPPLEGG FOR FRON SKI PÅ UNGDOMMENS HOLMENKOLLRENN

Opplegg for Fron ski blir omtrent som følger:

Individuell kjøring innover på fredag, men prøv og kjør mest mulig sammen. Det vil bli begrenset behov for biler når vi er kommet inn til Oslo fordi det er gangavstand fra hotell til arena. Og det er dyrt å parkere!! Det er en fordel å komme tidligst mulig på fredag for det går erfaringsmessig en del tid til innkvartering, løypetesting og evt. smøring. Alle booker inn på hotell selv. Det er bestilt rom til alle og dette står på navn. Vi har helpensjon og får utdelt matbonger som dekker hele helga. Det kan være lurt å ta med litt ekstra frukt/boller/drikke/kjeks etc for det er litt langt i mellom måltidene. Går bra for oss med ulvemage.... Denne helga krever sin mann så det blir ikke opplagt noe ekstra. Erfaring tilsier at det som foregår i Kollen er mer enn nok opplevelse for både trenere, løpere og foreldre.

Når det gjelder ski gjøres følgende: Alle grunnpreparerer klassiskskiene selv. Dvs at vi legger LF6- HF8 på klassiskskiene. Dette sikles og børstes ferdig hjemme. **For de som ønsker så tilbyr Jo og Åge seg og smøre skiene om vi får disse før torsdag (helst så tidlig som mulig i uka) Gjør avtale selv. For de som skal legge pulver så legger vi også dette, men dette må hver enkelt holde selv alternativt betaler hver enkelt 300 kr pr/par til smørene for full behandling (250 for bare pulver). Legg ikke noen form for festesmuring eller grunnlag fordi det er usikkert om det blir klister eller tørrvoks. Vi må forberede dette om fredagskvelden i Oslo når vi ser hva som skjer med vær. Kom derfor ikke seint.... til Oslo....**

**Skøyteskiene kan alle grunnpreparere selv om de ønsker. Da etter samme oppskrift (LF6 HF8) men sikle ikke HF8. Dette gjør vi inne i Oslo på lørdag. Skal noen skøyte på pulver så gjør avtale med Jo eller Åge. Vi kan da forberede dette også før avreise, men vi kan også legge dette inne i Oslo om det ikke blir gjort før avreise.**

Vi ser fram til denne siste skihelga i år, og gleder oss stort til dette. Vi vet dette vil bli en stor opplevelse for alle!!!

Er noe uklart så ta kontakt!!!

Fron ski