

## OPPLEGG FRON SKI PÅ UNGDOMSBIRKEN

Vi prøver og stå med vår smøringsstand på samme plassen som vi har stått de to siste årene. Dette er helt i bakkanten av stadion der løypa passerer nært ved retur mot Lillehammer. Tar sikte på å være der mellom 07.00 og 07.30. Dette vil være for å legge siste lagene med festesmurning, og evt rille. Dette vil vi prøve ut på morgenen. Det er viktig at dere kommer med grunnpreparerte ski og innbrent festesmurning. Det er viktig på et så langt løp med stor slitasje at en gjør en god jobb med glideren. Legg grønn glider i botn og gjerne blå et par ganger før en legger eventuelle topplag.

Alle må ordne "formalitetene" selv som startnummer og det som evt. må til. Har dere mulighet så kan det være lurt å gå opp 5 cm på stavlengda.

Vi synes ikke det er fornuftig å satse alt på å være inne i startsonene ved 7 tida. Og stå der å fryse i 3 timer er uansett ikke noe god opplading. Tross alt så står det 50 stk framfor i det seedede feltet som er minst like gode som en selv. Dette er et langt løp og starten går veldig fint som regel. Det er tross alt 15 km å jobbe seg opp på. Vi har sett flere ganger at en kan være nr.60 på Sjusjøen og til å med være på pallen i mål. Men dette må da være opp til hver enkelt! Det er nå tross alt "bare et skirenn" og ei massemonstring . Døkk har mange år framfor døkk som døkk kan vinne klassa "døkkor" i birken Det ville være dumt å dra på seg noe sjukdom her. Det er tross alt mange som har mye å forsvare i GD-cupen om ei uke!

Ellers ønskes alle lykke til, og så prates vi på Sjusjøen.

MVH

Jo og Åge