

# Treningssamling Strindheim Ski, damer jr./sr.

Berkåk, Mjuklia 12.-15. oktober



## Torsdag 12. okt:

1. økt: Langkjøring, rulleski klassisk m/styrkestak

De fleste av oss ankom Berkåk og Mjuklia Ungdomssenter torsdags morgen 12. oktober klare for ei klassisk økt på rulleski med innlagt styrkestak. Turen gikk til fjells! Nydelig vær og topp rulleskiforhold.

2. økt: Langkjøring, løp i myr

Myra var kald og det hadde lagt seg litt is i skyggepartiene, men mjukt og godt for dårlige knær. Kjerst var "kjentmann" m/forbehold! Klæbu har sin tradisjonssamling på Mjuklia så Kjersti kunne huske å ha vært i området ☺ Det gikk bra.

## Fredag 13. okt:

1.økt: Terrengløp i lysløypa. 2x3km.

To avdanka mosjonister knuste de håpefulle! Heidi rykka i en nedoverbakke og klarte å riste av seg Silje og Gunn Elisabeth, mens Kjersti ble for sterk.

1. Robert	20.32
2. Kjersti	22.06
3. Heidi	22.20
4. Gunn Elisabeth	22.39
5. Silje	22.46
6. Ida	23.56
7. Marit	24.14

2. økt: Langkjøring, rulleski skøyting m/hurtighet

Det gikk oppover og oppover og oppover. Etter hvert så snudde vi. Tror det tok like lang tid nedover!!! Det må trenes utfor! !

Hurtighet foregikk i stor fart og i stafettform på GoCart-banen.

## Lørdag 14. okt:

1.økt: Duathlon 5km K/5km S

Det ser ikke ut som "gjengen" er klar for en kraftanstrengelse, men bildet lyver litt her de står å venter på at Marit skal gjøre seg klar til start.





Gunn Elisabeth og Kari "in action" like før målpassering.

### Resultater Berkåk Duathlon:

1. Kjersti	35.26
2. Silje	35.43
3. Gunn Elisabeth	37.28
4. Christine	38.10
5. Marit	38.11
6. Kristine	40.55
7. Marte BL	41.04
8. Kari	41.31
9. Hilde	42.33

2. økt: Fotballkamp m/straffekonk og Styrke mellom hestskiten!!



Hvor 'fort' kan en pizza gå ned??? Kristine gikk av med seieren her; 5min 46sek!

I løpet av samlinga så kunne alle samle poeng til BerkåkCup gjennom idrettslige prestasjoner, intellektuelle kunnskaper, ren gjetting, pizzaeting og ikke minst gjennom kulturelle innslag. Silje gikk av med seieren etter å ha fått full pott på gjetting av løpsresultater og på kulturelle innslag gjennom sin kraftfulle dans og delaktighet i samlingens egen sang. Her bidro Lise Karine og Kjersti også meget sterkt. Kjersti kom på 2. plass tett fulgt av Marit som snart må begynne å tippe lotto. Kanskje blir det en fulltreffer der også!

Berkåk/Nerskogen er et bra sted å kjøre treningssamling på - både når det gjelder rulleski og løping. Når vi i tillegg fikk nydelig høstvær viste Rennebu seg fra en meget positiv side. Vi må også berømme kokkene på Mjuklia for den fine måten de mottok våre matalergikere. Det er ikke lett når det er melk, hvetemel, gluten, løk og paprikaalergi blant våre jenter!!! Kokkene tok det på strak arm - dro til butikken og leste godt på innholdslisten på pakkene! God mat og god service ☺ ☺

### **Søndag 15. okt:**

På treningssamlingens siste økt dro vi til fjells. Kari og Kristine gjennomførte en kombiøkt på rulleski; ca. 3t RSK/RSS

Vi andre tok sikte på å komme oss opp på Gråfjellet. Vi endte opp på Pikfjellet! Silje og Kjersti ga seg ikke med det og tok likeså godt Gråfjellet i samme slengen.

