



Julesamling 2011

Den 16-21 desember reiste heile junior og U23 gruppa i Lyn Ski på den tradisjonsrike julesamlinga på Beitostølen. Forholda som møtte oss på Beitostølen var som eit "julekort", minus 5-10 blå, med ca 40-50 cm snø og knall sol. Det var med andre ord svært lett å unnagjere trening utandørs i fleire timar, sjølv for oss trenara med litt høgare BMI. Innholdet treningsmessig på samlinga var at ein gjennomført ei hardøkt anna kvardag, og uten om det gjennomføret rolige langturar.

En svært viktig del av samlingane ein har i Lyn Ski er det sosiale. Det er utrolig så mykje morsomt ein gjeng med ungdomar kan ha det ilag frå to personar sitt *panserpung* nettverk på data til *Alias* som

verkeleg viser at vinnarinnstinkt er noko alle har mer enn nok av i gruppa! Utøverane bodde på eigne hytter som etter ein dag på samlinga såg meir ut som skitentøys rommet til mor, med påfølgande parfymelukt. I og med at utøverane bodde på eigne hytter måtte frokost og lunsj bli laga av utøverane sjølv, mens middag blei inntatt på Bergo hotell kvardag klokken 19:00. At lunsjen blei laga



på hyttene blei tydelig syneliggjort då eg sa "God Jul" til alle hyttene før avreise til Oslo. I hytte nummer fem var det blant anna omtrent 20-30 tomme frosenpakker med pizza. Som eigentleg var eit hyggeleg syn, då fettdiet og mykje trening for langrennsutøveraer ein dårlig kombinasjon. Karbohydrater er då faktisk bedre energi for å bygge opp igjen sliten og trent muskelatur! Så då rundar eg av og vil seie at oppholdet på Beitostølen var i alle høgaste grad vellykka. For Junior og U23 løperane står no julafta og romjula for døra, før NC på Lynga første helga i Januar.

For link til film i frå samlinga trykk:

<http://www.youtube.com/watch?v=ezyppk9xJlk&feature=share>

Vi er klare og gledar oss!

Stor Julehelsing og God Jul til alle i Lyn Ski, og andre ski entusiaster

Hans Kristian Stædler