

Reisebrev fra samling på Geilo

15-18 november 2018

Grunnet snømangel på Skeikampen ble den årlige snøsamlingen til **Team GTL** flyttet til Geilo. 22 treningsklare utøvere innkvarterte seg i leiligheter på Ustedalen Hotel & Resort, et hotell som kunne by oss med god frokost, matpakke og middag hver dag. Noen få kilometer fra hotellet var det lagt en 2,7km lang skiløype dekket av kunstsne som vi kunne boltre oss i, i fire dager. På disse fire dagene gjennomførte vi kvalitetsrike økter på ski med langturer, intervall og hurtighetsøkter samt en basisøkt i leilighetene våre. Under øktene ble det filmet teknikkvideoer som ble studert mellom utøver og trener i restitusjonstiden for å finpusse teknikken. Disse arbeidsoppgavene kunne vi deretter ta med oss på neste økt.

Tiden mellom øktene ble brukt til viktig restitusjon, men også til sosialt samvær med gode samtaler, TV-titting, gjemsel, kakao- og pannekakelaging og dansekonkurranse. De sosiale innslagene bidro til å knytte sterkere bånd mellom både utøvere og trenere. Til sammen gjorde det gode samholdet i gruppa hele samlingen til et fantastisk opphold fylt med mye moro fra morgen til kveld.

Etter siste kombilangtur gjennomført i skiløypene på Geilo reiste teamet innom Peppes Pizza og spiste et velfortjent pizzamåltid før vi satte kursen hjem til Gjøvik og Toten.

Utøvere og trenere takker for en flott samling og gleder seg til sesongstart!

På vegne av Team GTL – Erna Marie Tøfting Bakke og Thea Helene Linnerud Foss

