

## Velkommen til Skiskytter med MOT samling!

Norges Skiskytterforbund sammen med Nordland Skiskytterkrets og Bossmo & Ytteren IL inviterer alle **15 og 16-åring**er i region Nord til Skiskytter med MOT samling på Skillevollen, Mo i Rana 16. – 18. juni 2023.

Dette er en samling for utøvere født i 2008 og 2009, jenter og gutter. Vi møtes på **Skillevollen Motell** fredag kl. 17:00, første økt begynner kl. 18:00.



### **Trenere/foresatte fra deltagende klubber skal stille**

Det er et ønske fra NSSF at klubber som har én eller flere deltagere stiller med en trener på noen av øktene og foredragene under samlingen. Dette er en mulighet for kompetanseheving og inspirasjon til klubbtreninger.

### **Utstyrsliste**

- Våpen + armreim
- Skudd (ca. 300)
- Joggesko
- Laken, trekk til dyne og hodepute + håndkle
- Rulleskiutstyr skøyting (sko, ski, staver, ekstra pigger og hjelm)
- Drikkebelte
- Treningsklær til program (lurt med ekstra overtrekk i tilfelle nedbør)
- Hansker
- Hansker, lue, buff

## Måltider

- Fredag: varm kveldsmat
- Lørdag: frokost, lunsj, middag og kveldsmat
- Søndag: frokost og lunsj
- Ta med litt ekstra snacks før og etter trening
- Meld fra dersom det er særskilte behov når det gjelder mat.

## Påmelding

- Frist for påmelding er 11. juni
- Påmelding og betaling via: [iSonen](#) (Søk: Skiskytter med MOT)
- Pris: kr 1 700 pr. person

## Bilder

Det blir tatt bilder og videoer under samlingen som blir lagt ut på Skiskytterforbundet sine kanaler (hjemmeside, Facebook, Instagram, YouTube). Dersom det er noen som ikke ønsker å bli tatt blide eller video av, ber vi om tilbakemelding.

## Sykdom

Hvis du har feber, forkjølelse eller symptomer på luftveisinfeksjoner ber vi deg om å holde deg hjemme.

## Kontaktperson fra krets

Krets: Nancy Schreiner: [nancy.schreiner@ranagruber.no](mailto:nancy.schreiner@ranagruber.no) tlf.: 950 00 869

Trenere kretsen: Hanne Kråkstad Johansen tlf. 958 65 855

## Kontaktperson NSSF

Varja Solt [varja@skiskyting.no](mailto:varja@skiskyting.no); tlf. 96749280

## Samlingens innhold:

- Faglige foredrag
- Felles måltider
- Treningsøker ved bruk av joggesko, rulleski skøyting, gevær

For mer informasjon om samlingen se hjemmesiden [skiskyttermedmot.no](http://skiskyttermedmot.no)

Detaljert program publiseres på hjemmesiden i forkant av samlingen!