

## Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

**Region:** Nord

**Sted:** Bardufoss

**Dato:** 3.-5. november 2023

**Kontaktperson fra krets:** Svein Ivar Larsstuen, [svein.ivar.larsstuen@coop.no](mailto:svein.ivar.larsstuen@coop.no), 93429534

**Kontaktperson fra NSSF:** Varja Solt [varja@skiskyting.no](mailto:varja@skiskyting.no), tlf. 96749280

**NSSFs trenere:** Lars Olav Lid (samlingsleder) [larsolav1@gmail.com](mailto:larsolav1@gmail.com) 95494323 og Hanne Kråkstad Johansen [hanne.krakstad@hotmail.com](mailto:hanne.krakstad@hotmail.com) 95865855

Instagram: [@skiskyttermedmot](https://www.instagram.com/skiskyttermedmot) [@skiskytterforbundet](https://www.instagram.com/skiskytterforbundet)

Nettside: [skiskyttermedmot.no](http://skiskyttermedmot.no)

**NB! Oppmøte i resepsjonen på Bardufosstun 10 min før hver økt.**

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:00	<b>Oppmøte og registrering</b> Bardufosstun	NSSF og kretsen
17:30	<b>Velkommen!</b> Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info.	NSSF og kretsen
18:00 – 19:30	<b>Teknikktrening på ski</b>	Lars Olav, Hanne og kretstrenerne
20:00	<b>Middag</b>	Kretsen
21:00	<b>Våpenpuss</b> Husk å ta med pusseutstyr!	Lars Olav, Hanne, kretstrenerne og foresatte
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
08:30	<b>Frokost</b>	Kretsen
10:00	<b>Intervall på ski</b>	Lars Olav, Hanne og kretstrenerne
12:00	<b>Lunsj</b>	Kretsen
13:00	<b>Spis Smart foredrag for utøvere og foreldre/trenere</b>	Barbro Sætha fra Sunn idrett
14:00	<b>Foredrag for trenere og foreldre</b>	Barbro Sætha fra Sunn idrett
15:00	<b>Mellommåltid</b>	Kretsen

# SKISKYTTER MED MOT



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

16:00 – 17:30	<b>Kombinasjonstrening på ski</b>	Lars Olav, Hanne og kretstrenerne
18:00	<b>Foredrag: Hvordan gjennomføre en konkurransehelg.</b>	Lars Olav
19:00	<b>Middag</b>	Kretsen
20:00	<b>Utdeling av Skiskytter med MOT prisen</b>	Lars Olav og Hanne
	<b>Sosial aktivitet</b>	Kretsen
<b>Søndag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Ansvarlige</b>
08:30	<b>Frokost</b>	Kretsen
09:30	<b>Tørrtrening liggende og stående Lek i idrettshallen på Bardufosstun</b>	Lars Olav, Hanne og kretstrenerne
11:00	Lunsj	Kretsen
13:00	<b>Testrenn</b>	Lars Olav, Hanne og kretstrenerne
	<b>Mellommåltid</b>	Kretsen
Ca. 15:00	<b>Dusj og hjemreise</b>	