

## Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

**Region:** Midt

**Sted:** Steinkjer

**Dato:** 29. september – 1. oktober 2023 (fre-sø)

**Kontaktperson fra krets:** Line Karin Bratland [line.bratland@steinkjer.kommune.no](mailto:line.bratland@steinkjer.kommune.no) tlf. 900 75387

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

**NSSFs trenere:** Knut Kuvås Brevik 47645656 [knutkuvas.brevik@skiskyting.no](mailto:knutkuvas.brevik@skiskyting.no), Hanne Kråkstad Johansen 95865855 [hanne.krakstad@hotmail.com](mailto:hanne.krakstad@hotmail.com) og Lars Olav Lid 95494323 [larsolav1@gmail.com](mailto:larsolav1@gmail.com)

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

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

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:00	<b>Oppmøte og registrering</b> Steinkjer skistadion, nedre klubbhus	NSSF trenere og kretsen
17:30	<b>Velkommen!</b> Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info.	NSSF trenere og kretsen
18:00 – 19:30	<b>JENTER - Rulleskiøkt</b> med hinderløype/utebandy/hurtighet	Kristina Skjevdal og kretstrenere
18:00 – 19:30	<b>GUTTER - Kombinasjonstrening</b> Barmark	Lars Olav og Hanne
20:00	<b>Middag</b>	Kretsen
20:45	<b>Sosial aktivitet</b>	Kretsen
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
08:30	<b>Frokost</b>	Kretsen
10:00 – 11:30	<b>GUTTER - Rulleskiøkt</b> med hinderløype/utebandy/hurtighet	Knut Kuvås Brevik og kretstrenere
10:00 – 11:30	<b>JENTER - Kombinasjonstrening</b> Barmark	Lars Olav og Hanne
12:00	<b>Lunsj</b>	Kretsen

# SKISKYTTER MED MOT



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

13:00	<b>Spis Smart foredrag for utøvere og foreldre/trenere</b>	Marte Solem, klinisk ernæringsfysiolog fra Sunn idrett
14:00	<b>Foredrag for trenere og foreldre</b>	Marte Solem, klinisk ernæringsfysiolog fra Sunn idrett
15:00 – 16:30	<b>Tørrtrening liggende og stående Koordinasjon, bevegelse og styrke</b>	Knut Kuvås Brevik, NSSF trenere og kretstrenere
17:00	<b>Mellommåltid</b>	Kretsen
18:00	<b>Foredrag – Hvordan gjennomføre en konkurransehelg? Planlegging av testrenn dagen etter.</b>	Lars Olav Lid
19:00	<b>Middag</b>	Kretsen
20:00	<b>Sosial aktivitet</b>	Kretsen
<b>Søndag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Ansvarlige</b>
08:00	<b>Frokost</b>	Kretsen
09:00	<b>Utdeling av Skiskytter med MOT prisen</b>	Gunhild Kvistad Vise president i NSSF
09:30	<b>Basisskyting: liggende og stående</b>	Lars Olav, Hanne og kretstrenere
11:00	Lunsj	Kretsen
12:30	<b>Testrenn</b>	Lars Olav, Hanne og kretstrenere
	<b>Mellommåltid</b>	Kretsen
14:00/14:30	<b>Dusj og hjemreise</b>	