

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Oslo og Akershus Skiskytterkrets

Sted: Sjusjøen Arena Natrudstilen

Dato: 20.-22. oktober 2023

Kontaktperson fra krets: Pål McCarthy pal.mccarthy@live.no

Kontaktperson fra NSSF: Varja Solt varja@skiskyting.no, tlf. 96749280

NSSFs trenere: Lars Olav Lid (samlingsleder) 95494323 larsolav1@gmail.com, Morten

Tørnblad Sameien 48177369 morten.sameien@online.no; Andrine Hatling 46950221

andhat@icloud.com, Halvor Taalesen Tjøntveit 98816031 halvoto302@gmail.com

Instagram: **#skiskyttermedmot @norges.skiskytterforbund**

Nettside: skiskyttermedmot.no

Vi er ca. 50 deltakere i 15/16-årsklassene, fordelt på 3 grupper.

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:00	Oppmøte og innlevering av utlånskontrakter. Velkommen til samling og praktisk info.	Kretsen og NSSF trenere
Oppmøte 17:45 utenfor lodge Økt 1 18:00-19:30	Gruppe 1 Kombinasjonstrening på rulleski (ev. joggesko, avhenger av forholdene på stadion)	Halvor Tjøntveit og kretstrenerne
	Gruppe 2 Intervalløkt løping	Morten og kretstrenerne
	Gruppe 3 Styrketrening i hallen	Andrine og kretstrenerne
20:00	Middag	Kretsen
21:00	Sosial aktivitet	Kretsen og NSSF trenere
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
07:45	Frokost	Egen medbragt
Oppmøte 08:45 Økt 2 09:00-10:30	Gruppe 1 Styrketrening i hallen	Andrine og kretstrenerne
	Gruppe 2 Kombinasjonstrening på rulleski (ev. joggesko)	Halvor og kretstrenerne
	Gruppe 3 Intervalløkt løping	Morten og kretstrenerne
11:00	Lunsj	Egen medbragt

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

	Fritid frem til kl. 13:00	
13:00	Foredrag for utøvere, trenere og foreldre – Spis Smart Lodge 1	Barbro Sætha fra Sunn Idrett
14:00	Foredrag for trenere og foreldre Lodge 1	Barbro Sætha fra Sunn Idrett
14:30	Mellommåltid	Egen medbragt
Oppmøte 15:15 Økt 3 15:30 – 17:00	Gruppe 1 Intervalløkt løping	Morten og kretstrenerne
	Gruppe 2 Styrketrening	Andrine og kretstrenerne
	Gruppe 3 Kombinasjonstrening på rulleski (ev. joggesko)	Halvor og kretstrenerne
17:00	Frukt og smoothie fra Bama og dusj	
18:00	Demonstrasjon av våpenpuss Vi deler oss i to grupper i hver sin lodge	NSSF trenere
19:30	Middag	Kretsen
20:30	Utdeling av Skiskytter med MOT prisen	NSSF trenere
	Sosial aktivitet	Kretsen
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
07:45	Frokost	Egen medbragt
Oppmøte 08:45 Økt 4 09:00-10:00	Gruppe 1 og 2 Tørrtrening i hallen	Morten og Halvor
	Gruppe 3 Basis skyting	Lars Olav og Andrine
Økt 5 10:15-11:15	Gruppe 1 og 2 Basis skyting	Lars Olav og Andrine
	Gruppe 3 Tørrtrening i hallen	Morten og Halvor
11:30	Lunsj (egen medbragt)	

SKISKYTTER MED **MOT**



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Oppmøte 12:45 Økt 6 13:00 – ca. 14:30	Testrenn på rulleski (hvis forholdene på stadion tillater det) eller Langtur	NSSF trenere og kretstrenere
15:00	Avslutning og hjemreise	