

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: OASSK

Sted: Lillomarka

Dato: 9.-11.juni 2023

Kontaktperson fra krets: Pål Berg Knutsen, paal@berg-knutsen.no, tlf.

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

NSSFs trener: Lars Olav Lid tlf. 954 94 323, Hanne Kråkstad Johansen tlf. 958 65 855,
Morten Sameien tlf. 481 77 369.

Elitedamenes skytetrener, Patrick Oberegger, kommer innom på fredag og har en praktisk økt om liggende skyting med klubbtrenerne og foresatte.

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

Nettside: skiskyttermedmot.no

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:30	Oppmøte og registrering Lillomarka Velkommen! Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info.	NSSF samlingsleder og kretsen
Økt 1 17:45 - 18:45	GRUPPE 1: Skyteøkt	Lars Olav
	GRUPPE 2: Rulleski	Morten og Hanne
	TRENERE OG FORESATTE: Workshop liggende stilling	Patrick Oberegger
Økt 2 18:45 - 19:45	GRUPPE 1: Rulleski	Morten og Hanne
	GRUPPE 2: Skyteøkt	Lars Olav
20:00 - 21:00	MOT foredrag	MOT
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
10:00	Oppmøte Lillomarka	Kretsen

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

10:00	FOREDRAG: Stående skyting	NSSF trenere
10:45	GRUPPE 1: Stående skyting	Hanne
	GRUPPE 2: Intervall løp	Morten
11:45	GRUPPE 1: Intervall løp	Morten
	GRUPPE 2: Ståendeskyting	Hanne
13:00	Lunsj	Kretsen
14:00	Skyteøkt: liggende skyting og stafetter	NSSF trenere og kretsen
15:30	Avreise til Holmenkollen	NSSF trenere, kretstrenerne og foreldre Vi trenger hjelp av foresatte med kjøring!
17:00	Økt i Holmenkollen i forbindelse med Holmenkollen Skishow Rulleskiøkt med landslagstrenerne	NSSF
18:00	Holmenkollen Skishow – se på konkurranse! Utøverne vil få mulighet til å møte og ta bilde med eliteløperne etter målgang	NSSF
20:45	Konkurransene avsluttes 20.45. Dagen avsluttes i Holmenkollen etter endt konkurranse eller når man selv ønsker	Kretsen

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
09:00	Oppmøte Lillomarka	Kretsen
09:15	Skyteøkt: stafetter og lek	NSSF trenere
10:30	Introduksjon til Antidoping og gjennomføring av Ren Utøver Tar ca. 30 min, gjennomføres på mobil/nettbrett/PC	NSSF samlingsleder
11:00	Lunsj	Kretsen
12:00	Langtur løp ca. 1t og 45 min	Kretstrenerne
14:00	Mellommåltid før hjemreise	Kretsen