



## Nittedal Skiskytterlag Inviterer til kretssamling for jenter og gutter i 13 – 14 års klassene (2005 og 2006)

**Tid:** Lørdag 20. og søndag 21. oktober 2018  
**Sted:** Oppmøte ved Sørli skole, Nittedal. Treningen vil foregå ved Sørli skole og Sagerud skiskytteranlegg, Nittedal.

### **Program:**

Vi vil legge opp til et variert og utfordrende program med to økter pr dag, en fysisk og en skyting. Her vil det bli kombinasjonsøkter, ulike skytekonkurranser, gymsalaktivitet m.m.

Avhengig av antall deltakere vil vi dele samlingen opp i grupper som roterer mht aktivitet.

### *Program lørdag og søndag*

10.00: Oppmøte, Sørli skole fotballbane, ferdig skiftet med treningstøy  
10.00 – 10.15: Informasjon om helgen, fordeling i grupper  
10.15 – 12.00: Treningsøkt 1  
12.00 – 13.30: Lunsj pause  
13.30 – 15.30: Treningsøkt 2  
15.30: Oppsummering av dagen  
15.45: Opprydding

### **Lagansvarlig:**

Vi ber om at hvert lag med deltakere har med minimum en leder som kan bistå sine utøvere i forbindelse med samlingen, spesielt under innskyting. Hvert enkelt lag er ansvarlig for innskyting og håndtering av våpen på standplass for sine utøvere. Vi har plass til 64 utøvere per dag, Opererer med førstemann til mølla og evt. venteliste.

### **Ta med:**

Treningstøy  
Skifteklær  
Gevær med reim  
Skudd, totalt 300  
Løpesko  
Innesko til gymsal  
Staver, fint om de er ca 10 cm kortere enn klassiskstavene  
Mat og drikke

**Påmelding:** samlet påmelding fra hvert lag til [trude.onstad@gmail.com](mailto:trude.onstad@gmail.com) innen søndag 14. oktober (Navn - Klasse – Klubb – om deltagelse begge dager - email og mob.nr til kontaktperson).

Pris kr 300,- pr deltaker. Lagene faktureres i etterkant.

**Kjørerute:** Fra Sinsenkryss ta RV 4 nordover mot Gjøvik. Ved Gjelleråsen, fortsette nordover på RV 4 til Rotnes i Nittedal. Ved Glømme sport (på høyre side) ta til venstre opp Stasjonsveien. Fortsett helt opp til jernbanebrua. Rett før brua ta til venstre inn i Sørliveien. Følg veien helt til enden. Parkering i Sørliveien, ca 200 - 300 meter før skolen (venstre side).

Vel møtt til samling!