



**NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND**

## **Jentesamling for alle jenter i Vestfold/Telemark skiskyttarkrets**

Laurdag 21.mai inviterar vi til jentesamling i kretsen. Staden vert Bø skiskyttaranlegg. Det kostar 300 kr for utøvar og de betalar kontant til Ingrid Li, jentekontakt i Bø, ved ankomst. Vi startar kl 10.00 og avsluttar rundt kl 15. NB. Oppmøte kl 09.45.

Vi delar då inn etter alder i desse gruppene: 1. 11-12 år 2. 13-14 år 3. 15-16 år. Vi køyrer stasjonsøker heile dagen. Timeplanen ser slik ut:

Oppmøte kl 09.45: Alle skal vera heilt klare til trening. Stasjonane tilpassast etter aldersinndelinga.

Stasjonane er slik denne dagen:

1. Skytetrening. Sjefen på denne stasjonen er Arne Herrfoss.
2. Teknikktrening på rulleski. Sjefen på denne stasjonen er Ida Emilie Herfoss. Norgesmester i skiskyting, junior J 20-21 2016. Utøvar på Juniorlandslaget.
3. Styrketrening. Kombinert løpsopplegg og styrketrening. Sjefen er Monica Sølyst, jentekontakt i Fyresdal.

Timeplanen ser slik ut:

Vi rullerar på stasjonane gjennom dagen.

Kl 10.00-10.45: Vi byrjar stasjonsøker.

Pause 15 min. Frukt/drikke.

Kl 11.00-11.45: Stasjonsøkt.

Kl 11.45-12.30 MAT. Pizza frå Pizzabakaren.

Kl 12.30-13.15 : Stasjonsøkt.

Pause 15 min.

13.30-15.00-Felles opplegg.

Ha med: ammunisjon, borse, godt med skift, regntøy, rulleski/stavar og hjelm.

Det er berre ein utedo på anlegget. Vi får bruke den og skogen denne dagen. Håpar det er greit. Eg skal undersøkje dusjmogleghetar på Gullbring eller høgskulen undervegs.

Fint om nokon kan ta med «partytelt» i tilfelle regn denne dagen. Stolar og bord vel de sjølve.

Eg har hatt javnleg kontakt med Marian, sjefen min i skiskyttarforbundet. Ho har undersøkt med landslagsjentene, men dei har diverre samling denne helga. Vil prøve å få dei på besøk ein annan gong. Men vi er så heldige å fått med oss Ida, på juniorlandslaget.

Gler meg og håpar det er mange som har sett av denne dagen.

Påmeldingsfrist 15.mai. Til mob 90999767 eller epost [magni.sather@gmail.com](mailto:magni.sather@gmail.com)

Mvh

Magni Sæther, Jenteansvarleg i Vestfold/Telemark skiskyttarkrets