



## Invitasjon regional YS-samling Steinkjer Skistadion



Steinkjer Skiklubb har gleden av å invitere til regional YS samling på Steinkjer Skistadion 14.-16. september 2018. Dette er en samling for alle skiskyttere i region midt som skal konkurrere i 15 og 16 årsklassene kommende sesong (født i 2004 og 2003). Norges Skiskytterforbund deltar med en rekke ressurspersoner - se vedlagte program.

**Innsjekking:** kl. 17:30 fredag, klar for første treningsøkt kl. 18:00.

Samlinga avsluttes søndag 16/9 med smørekurs for utøvere og foreldre fra kl. 13:30.

Egenandel blir kr. 700,- pr. utøver.

Påmeldingen er gyldig når egenandel er innbetalt til kontonummer: **4410.37.06707**  
Merk innbetalingen med **2. regionale YS samling 2018 og utøvernavn**. Foreldre som følger utøvere er inkludert i denne prisen.

**Påmelding gjøres under [denne linken](#)**

**Påmeldingsfrist:** søndag 9. september 2018

Alle klubber bør ha med en trener.

Navn mailes til Arve Austheim innen påmeldingsfristen: [arvau@trondelagfylke.no](mailto:arvau@trondelagfylke.no)

### **Pakkeliste:**

Våpen + ammunisjon (300 skudd)  
Rulleski for skøyting, hjelm, sko og staver.  
Joggesko/(o-sko)  
Treningsklær for årstiden, flere skift  
Fritidsklær og innesko  
Drikkebelte  
Ta med skotørker  
Madrass, sengetøy, toalettsaker og håndduk

Eventuelle spørsmål om samlinga, kontakt:

Arve Austheim, [arvau@trondelagfylke.no](mailto:arvau@trondelagfylke.no) /92610090

Vel møtt til samling!

Hilsen Steinkjer Skiklubb  
v/ Katrine Austmo Møller og Arve Austheim

**Program for samlinga, med forbehold om små endringer:**

TID	ØKT	ANSVARLIG
<b>Fredag</b> Fra ca 17.30	Oppmøte	
kl 18:00 – 19:00	Foredrag utviklingstrapp for utøvere, foreldre og trenere	Knut Kuvås Brevik
Kl 19:00 – 20:00	Løp med hurtighet. Avslutter med litt styrke	Knut Kuvås Brevik + 2-3 lokale trenere
kl 20:00 -21:00	Kveldsmat	
<b>Lørdag</b> KL 07:30 – 08:30	Frokost	
Kl 09:00 – 10:30	Intervall løp Lære å gjennomføre god intervalltrening	Knut Kuvås Brevik + 2-3 lokale trenere
Kl 11:00 – 12:00	Lunsj	
Kl 13:30 – 14:00	Stående Skyting teori	Knut Kuvås Brevik
Kl 14.00 – 16:30	Skyteøkt basis stående og liggende.  Ferdighetsløype på rulleski	Ansvarlig skyting: Marian Lyngsaunet, Knut Kuvås Brevik + 1 lokal trener  Ansvarlig rulleski: 2-3 lokale trenere
KL 17:00 – 18:00	Middag	
Kl 19:00 – 21:00	Sosialt opplegg	Utøvere fra Steinkjer Skiklubb
KL 21:00	Kveldsmat	
<b>Søndag</b> KL 07:30 – 08:30	Frokost	
Kl 09:00 – 12:00	Skytetest 30-10. Langtur løp 2timer.	Lokale trenere
KL 10.00-13.30	Røde Kors kurs for representanter fra klubbene	Marian Lyngsaunet informerer om og organiserer dette
KL 12:30 – 13:30	Lunsj Opprydding	
Kl 13:30-14:30	Smørekurs for utøvere og foreldre	Ivar M. Ulekleiv
Kl 14:30 ->	Takk for laget og vel hjem	