



**NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND**

## **Hordaland skiskyttarkrins inviterer alle 15 og 16 åringar i region vest til Young Star samling i Voss Ski- og tursenter 5.-7. oktober.**

Me møtes i Arenahuset i Voss Ski- og tursenter fredag kveld kl 17.30 og avsluttar med smørjekurs i regi av NSSF søndag kl. 13.30.

Frå Norges Skiskytterforbund deltek breidde- og rekrutteringssjef Marian Lyngsaunet, og som trenarar er me heldige og har fått tidlegare eliteutøvarar Hilde Fenne og Kaia Wøien Nicolaisen.

Overnatting vert i Arenahuset, Voss Ski- og Tursenter. Her er seng, pute og dyne til alle, men ta med laken, dyne- og putetrekkt evt. sovepose. Ein må og ta med pc/lpad, handkle, treningskle, rulleski, våpen og 250 skot. Mat vert servert. Der det vert lenge mellom måltida serverer vi frukt, yoghurt mm.

Deltakaravgift kr 600,- betalast til konto 3450.24.11154 før samlinga begynnar. Merk betalinga med namn på utøvar og «region vest Young Star samling» Foreldre som ynskjer å bu i Voss Ski og Tursenter og delta på måltida, kr 1000,- for heile helga..

Påmelding innan 1. oktober til <mailto:ufosse@yahoo.no>

**Ved påmelding hugs å melda frå om særskilde behov med omsyn til mat.**

Evt spørsmål kan rettast til Unni Fosse, 97024859



## Program:

### Fredag:

17.30 Oppmøte/ registrering/ frukt

18.00 Treningsøkt: Rulleskiøkt teknikk skøyting

20.00 Taco

20.30 Temaforedrag NSSF Utviklingstrapp –Marian Lyngsaunet  
For utøvarar, trenarar og andre som vil høyre på

### Laurdag:

08.00 Frukost

09.00 Treningsøkt: Hardkombinasjon løp (intervall)

12.00 Lunsj

13.00 Antidoping – Rein utøvar. Marian Lyngsaunet  
Alle gjennomfører e-læringa (ca 30 min)

14.30 Frukt, lett mellommåltid

15.00 Treningsøkt:

Gruppe 1: Ståande skyting

Gruppe 2: Styrketrening/par-øvingar

Gruppene byter

Puss og stell av våpen

18.00 Middag

Sosialt samvær m/ aktivitetar

21.00 Kveldsmat

### Sundag:

08.00 Frukost

09.00 Treningsøkt: Skytetest 30-10 og ståande skyting.

10.00 Langtur over 2 timar

12.30 Lunsj

13.30 Smørekurs med landslagssmørar

14:40 Vel heim!



## Velkomen til samling!