

## **GIRLS-ONLY, Berkåk 26.-28.august.**

Hei alle sporty og treningsglade jenter!

Sør-Trøndelag Skiskytterkrets har gleda av å invitere jenter i alderen 13-16 år til å delta på ei eksklusiv samling i slutten av august 2016. Fokus vert samhold og kvalitetstrening! Denne gongen er det Berkåk som stiller med overnatting og herleg treningsnatur. Set av fredagskvelden, heile laurdagen, samt fyrste del av sundagen. Det vert spanande å sjekke ut terrenget der Astrid S har vakse opp! ;)

Overnatting og måltid skjer på skulen. Harald Holm melder om at Rennebu IL stiller med pappskiver til anlegget, dei har teke på seg å handle inn all mat, samt å ordne klart middag og grautmåltid. Tørrmåltida får me til å ordne klart sjølve. Gje lyd snarast om det er nokon som treng ekstra tilrettelegging for måltida, for eksempel utøvarar med cøliaki.

I fyrste omgang vil samlinga ha med seg trenarane Heidi Langen og Kathrine Olsen, men fleire trenarar vert kalla inn om det vert behov for det. Samlinga kostar 300 kroner totalt, og faktura vert sendt ut i etterkant. De treng å ha med fylgjande:

1. rulleskiutstyr (hjelm, stavar med greie piggar, ski, refleksevest, sko)
2. joggesko, eventuelt fjellsko og korte stavar til fjellturen.
3. gevær og skot (ta med 200 skot)
4. luftmadrass/liggeunderlag og sovepose
5. valfritt å ha med foreldre, men fint om desse kan trø til innimellom om det skulle vere noko som oppstår (hint hint: Setje fram tørrmåltida, finne fram matter, hjelpe til med ryddinga ☺)
6. Treningsklede som høver til øktene, vanlege klede, samt dusjstyr!
7. Om sommaren stikk innom denne helga, kan det vere kjekt å ha med badeklede i tilfelle Harald Holm kan vise til ein grei bade plass?

Vidare ser samlingsplanen slik ut, der det kan oppstå små endringar:

## Fredag

Oppmøte utafor skulen kl.19:00

Bli-bedre-kjend-aktivitet.

Trening: Styrke, spenst og hurtigheit. Maks 1time. (Evt haldetrening)

Ca Kl.21: Kveldsmat og effektivt foredrag om mental trening.

Sweet dreams frå kl.23:00 <3

## Laurdag

Kl.8:30 Frukost

Kl.10:00 Skøytekomb. Fysisk: fokus på rolig, teknisk tempo for å få ut syra i frå spensten dagen før, og førebu til hardøkt. Skyting: Fokus på enkeltskot, drill, og halde fokus på dei rette tinga (praktisere det ein lærte i frå foredraget i går).

Kl.13:00 Lunsj: varm graut og brød.

Kvile (helst 30 min stillheit og ro på puta, gjerne 1 time)

sosialt: spele spel (Oppmodar kvar utøvar om å ta med eit spel i frå heimen, om de har)

Anonym avstemming: Trivselsleiar vert kåra blant utøvarane!!  
Keep up the good work!♥

«Fem fingrar er sterkare enn ein»: Ein mystisk boks dukkar opp. Jentene skal leggje kvar sin lapp oppi, der dei skriv positivt og anonymt om dei andre utøvarane: adjektiv for kva som er bra treningsmessig og kva som er bra sosialt.

Kl.1600 Løpsintervall. Korte- og mellomlange drag. Fart, vilje og variasjon i fokus. Knallmoro økt!

Kl. 1800 Grytemiddag

Kveld: Quiz

## Sundag

Kl.8:30 Frukost

Kl.10.00 Haldetrening. Deretter rolig, deilig fjelltur, gjerne med stavar  
♥ I løpet av turen vil det dukke opp små visualiseringsøvingar, der utøvarane skal få trent mentalt på rennsituasjonar. Dette skapar herlege brudd i ein lengre fjelltur, samtidig som at det krever ein viss mengde mentalt fokus, og vil garantert få utøvarane til å stå sterkare førebudd på standplass og under renn (etter litt øving.)

Kl.13 ca: Lunsj. Trivselsleiar les opp dei fine lappane som vart skrive kvelden før. Slik avsluttar me ei herleg jentesamling ved å rose kvarandre velfortent 😊😊

Vidare er me avhengig av ein påmeldingsfrist, blant anna med tanke på om det skulle bli behov for fleire trenarar. Ver gild og svar på denne mailen (kathrineolsen@msn.com) så fort du veit om du kan eller ikkje, **seinast innan søndag 14. august. Hugs å skrive postadressa di**, slik at me kan sende faktura etter at samlinga er gjennomført.

### Vegskildring til skulen:

Ta av frå E6 mot Orkanger. Køyr deretter ca. 100 meter og ta til høgre mot skulen. Parkering inn til venstre mot kommunehuset. Oppmøte blir altså på skulen på Berkåk, **klokka 1900, fredag 26.august!**

Ta kontakt med underteikna om det skulle dukke opp noko de lurar på før samlinga. Me gleder oss til å dele nokre artige dagar saman med DEG i august! Meld deg på NO :D

Sportsleg helsing

---

Kathrine Olsen (kathrineolsen@msn.com)

Jenteansvarleg for STSSK