

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Nord
Sted: Bardufoss Skisenter
Dato: 10.-13. oktober 2019
Kontaktperson fra krets: Helga Hol, mobil: 400 29 701
Trener Kretsen: Sindre Kloster Snekkervik 986 40 987
Kontaktperson fra NSSF: Jens Schjerven, mobil: 932 62 923
NSSFs ressurspersoner: Audun Svartdal, Harri Luchsinger, Henrik L'Abée-Lund og Jens Schjerven.

Instagram: **#skiskyttermedmot**

Torsdag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 17:30	Frammøte Bardufosstun Kretsen ønsker velkommen til samling og gir litt praktisk info.	Kretsen
Kl: 18:00	Økt, kan være spenst/hurtighet/styrke (Kretsen beskriver økta og varighet på økta)	Kretsen, Henrik L'Abée-Lund og Jens Schjerven
19:30	Middag	Kretsen
20:00	Foredrag utholdenhet	Henrik L'Abée-Lund og Jens Schjerven
Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 07:30	Frokost	Kretsen- smør stor matpakke til lunsj
Kl: 08:30	Foredrag stående skyting Utøverne må huske å ta med våpen	Harri Luchsinger og Henrik L'Abée-Lund
Kl: 10:00	Skytetest 30 – 10 Skytes på 10 delt skive, 30 skudd ligg og 10 skudd stående. Det er ikke lov til å se i kikkert /skru underveis i testen. Basisskyting stående før testen starter. Hele økte varer ca 1time og 15 min	Harri Luchsinger, Henrik L'Abée-Lund og Jens Schjerven.
Kl: 11:30	Lunsj	Kretsen

Kl: 12:00	Sunn Idrett	Ingrid Graneggen Bjørklimark
Kl: 13:00	MOT foredrag og utdeling av prisen Skiskytter med MOT	Jens Schjerven og Sigrid Setsaas
Kl: 14:30	Rulleski komb 1 time og 15 min	Harri Luchsinger, Henrik L'Abée-Lund og Jens Schjerven.
Kl: 16:30	Mellommåltid	Kretsen
Kl: 18:30	Puss og stell av våpen	Henrik L'Abée-Lund og Jens Schjerven
Kl: 19:30	Middag	Kretsen
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 07:30	Frokost	Kretsen- smør stor matpakke
Kl: 09:00	Intervall – løping Økta varer ca 1 time og 30 min Kjøres enten som pyramideintervall, eller type 6*3min med fokus på god innkjøring og utbytte av økta. Refleksjon etter endt økt. ca 10 min	Kretsen, Henrik L'Abée- Lund og Jens Schjerven
Kl: 11:30	Lunsj	Kretsen
Kl: 13:00	AntiDoping – Ren Utøver Alle utøverne gjør dette på egen mobil.	Jens Schjerven
Kl: 14:30	Rulleski skøyting – basisferdigheter Økta varer ca 1 time og 15 min	Kretsen, Henrik L'Abée- Lund og Jens Schjerven
Kl: 18:00	Middag	Kretsen
Kl: 19:30	Sosialt opplegg	Kretsen
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 07:30	Frokost	Kretsen – smør stor matpakke

08:30	Gruppe 1: Rulleski skøyting – teknikk. Økta varer ca 1 time og 30 min Gruppe 2: Basisskyting - liggende Økta varer 1 time og 30 min Gruppene bytter etter 1 time og 30 min	Audun Svartdal Kretsen og Jens Schjerven
Kl: 11:30	Lunsj	Kretsen
Kl: 12:30	Teknikktrening teori Ca. 1 time	Audun Svartdal
Kl: 14:00	Langtur løp 1 time og 45 min Evt avreise for de som har lang hjemreise	Kretsen

Trenere/foreldre oppfordres til å stille

Nordland/Finnmark

Norges skiskytterforbund dekker 50% av kostnader for flyreise for de utøvere og en trener fra hver klubb som må ta fly. Klubber oppfordres til å stille med trenere/foreldre til å delta på foredragene som holdes.

Betaling

Pris pr døgn på Bardufosstun er kr 650,-
Klubbene blir fakturerer etter endt samling.

Utstyrliste

Våpen + armreim,

Skudd (ca 300)

Løpesko

Sengetøy/sovepose + håndkle

Rulleskiutstyr skøyting (sko, ski, staver, ekstra pigger, hjelm)

Drikkebelte

Refleksvest

Treningsklær til program (lurt med ekstra overtrekk, kan bli vått)

Hansker, lue, buff

Vanlige klær

Ski dersom snø 😊

Mvh

Sindre Kloster Snekkevik, trener Troms skiskytterkrets

Tlf: 98640987

Mail: sindrekloster@gmail.com