



Samling 13-16 år. Gutter og jenter.

Helgesamling 14. – 15. september for gutter og jenter 13 – 16 år. Samlingen holdes på Dombås.

Oppmøte: Trolltun (vandrerhjemmet) kl. 09:30. (Møt i treningsklær, jogging)

Betaling: Pris for samlingen er kr. 650,- per person som dekker overnatting samt alle måltider fra lunsj lørdag til lunsj søndag. **Det blir klubbvis fakturering i etterkant av samlingen.** Foreldre/trenere som er med utøverne og skal overnatte betaler det samme beløpet som utøverne.

Påmelding: Gjøres til Syver Berg-Domås, e-post: syver.berg-domas@skatteetaten.no eller mobil: 99703775. Påmeldingsfrist innen tirsdag 10. september.

Praktiske opplysninger: Ta med: Sengetøy og handkle, joggesko, rulleski (husk hjelm), godt med klær, 300 skudd, børse, drikkebelte, alt annet nødvendig treningstøy.

Hver klubb som har med utøvere stiller med en trener/foreldre på samlingen.

Avslutning: Regner med å være ferdige kl. 14:30 (Skistadion).

Andre opplysninger:

Dombås Bratteste: Lørdag arrangerer Dombås IL bakkeløpet "Dombås Bratteste", et motbakkeløp fra bunn av slalåmbakken og opp til toppen av fjellet. Traseen er litt over 2 km lang med 420 høydemeter. På planen setter vi opp dette løpet, og håper flest mulig vil være med. Påmelding kr. 250,- og informasjon ser du på <https://www.dombaas-il.no/nyheter/dombas-bratteste-2019>

Påmelding anbefales før løpsdagen. Dersom du ikke ønsker å være med, er det helt i orden! Vi deler gruppen i to, der den ene gruppen løper konkurransen og den andre gruppen trener intervall.



Program for samlingen:

Økt	Lørdag 12. september
1.økt Kl.09.30	Dombås Bratteste/Intervall Motbakke - løp Totalvarighet: ca. 1,5 - 2 timer
Lunsj Kl. 14.00	Mat Møte om neste økt
2.økt Kl. 16:00	Skyting - Basisskyting Restitusjonsøkt – løp/rulleski
Middag 19:00	Møte + sosialt etter middag.

Økt	Søndag 15. september
1.økt Kl.09:00	Balansetrening + Rulleski (eventuelt løp for de som ikke har rulleski) Totalvarighet: ca. 1,30 t
Lunsjpause Kl. 11:30	Mat
2.økt Kl. 13:00	Skyting + styrkekombinasjon Varighet ca. 1,30 – 2 t

Samlingen avslutter kr. 14:30. Trenere på samlingen blir Steffen Sæther og Syver Berg-Domås.

Velkommen til samling!