

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Velkommen til Skiskytter med MOT samling

Telemark og Vestfold skiskytterkrets sammen med Rogaland og Agder inviterer alle 15 og 16 åringer i kretsen til Skiskytter med Mot samling på Gautefall 16-18 Oktober 2020.

Dette er en samling for utøvere født i 2005 og 2006, jenter og gutter.

Vi møtes på *Gautefall Biathlon* fredag kl 17:30, første økt begynner kl 18:00



<https://www.google.com/maps/place/Gautefall+Biathlon,+Fv358,+3750+Drangedal/@59.0607491,8.7167181,15z/data=!4m5!3m4!1sox0:oxfe7b10dfac05d32e!8m2!3d59.0607491!4d8.7167181>

Trenere/Foreldre oppfordres til å stille

Det er et ønske fra NSSF at alle klubber som har en eller flere deltagere stiller med en trener/foresatt på alle øktene under hele samlingen.

Utstysliste:

- Våpen + armreim
- Skudd (ca. 300)
- Joggesko
- Laken, trekk til dyne og hodepute + håndkle
- Rulleskiutstyr skøyting (sko, ski, staver, ekstra pigger og hjelm)
- Drikkebelte

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

- Treningsklær til program (lurt med ekstra overtrekk i tilfelle nedbør)
- Hansker, lue buff
- Ekstra håndkle til å dekke skytematta

Måltider

Fredag: kveldsmat

Lørdag: frokost, lunsj, middag og kveldsmat

Søndag: frokost og lunsj

Meld fra dersom der er særskilte behov i forhold til mat.

Påmelding:

Frist for påmelding er 15 September 2020

Påmelding og betaling via: EQ-Timing, <https://www.eqtiming.no/>
eventuelt legge inn info om egen betalingsmåte

Pris: kr 2000 pr. person overnatting

Det blir tatt bilder under samlingen som blir lagt ut på skiskytterforbundet sine kanaler (hjemmeside, facebook, instagram). Dersom det er noen som ikke ønsker å bli tatt blide av, ber vi om tilbakemelding.

Viktig:

Hvis du har feber, forkjølelse eller symptomer på luftveisinfeksjoner ber vi deg om å holde deg hjemme på grunn av dagens Covid-19 situasjon.

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Kontaktperson fra krets:

Kontaktperson Vestfold og Telemark skiskytterkrets:
Øyvind Ustad Andersen, Tlf: 92047496

Trenere kretsen: Magnar Ravndal, Hans Randby, Lars Olav Lid, flere navn kommer.

Kontaktperson NSSF:
Ida Bruem Reistad, Tlf: 91338661

NSSFs ressurspersoner: Anders Brun Hennem, Sverre Olsbu Røiseland, Harri Luchsinger, Ronny Hafsås og landslagsløpere.

Samlingsplan for Gautefall:

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 17:00	Frammøte (skriv inn oppmøtested/hvor de skal bo) Kretsen ønsker velkommen til samling og gir litt praktisk info.	Kretsen
Kl: 18:00	Økt: koordinasjon/styrke/bevegelighet	Kretstrenerne
19:30	Kveldsmat	Kretsen
20:00	MOT foredrag og utdeling av prisen Skiskytter med MOT	
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 08:00	Frokost	
Kl: 09:00	AntiDoping, Ren utøver Gjøres på egen mobil, bevis vises og registreres når gjennomført	
Kl: 09:30	Gruppe 1: Intervall – løping Økta varer ca 1 time og 30 min Kjøres enten som pyramideintervall,	

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

	eller type 6*3min med fokus på god innkjøring og utbytte av økta. Refleksjon etter endt økt. ca 10 min Gruppe 2: Rulleski skøyting – teknikk. Økta varer ca 1 time og 30 min	Landslagstrener
Kl: 11:30	Lunsj	Kretsen
Kl: 13:00	Foredrag Eat move sleep Frukt under foredrag	
Kl: 14:30	Gruppe 1: Rulleski skøyting – teknikk. Økta varer ca 1 time og 30 min Gruppe 2: 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	
Kl: 16:30	Mellommåltid	Kretsen
Kl: 17:30	Basistrening liggende skyting	
Kl: 19:00	Middag	Kretsen
Kl: 20:00	Sosial aktivitet	Krets
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 07:30	Frokost	Kretsen
Kl: 08:30	Foredrag stående skyting Utøverne må huske å ta med våpen	
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 etter endt test. Hele økte varer ca 1time og 15 min	Alle
Kl: 11:30	Lunsj	Kretsen
Kl: 13:00	Langtur løp 1t og 45 min	
Kl: 15:00	Dusj og hjemreise	Krets