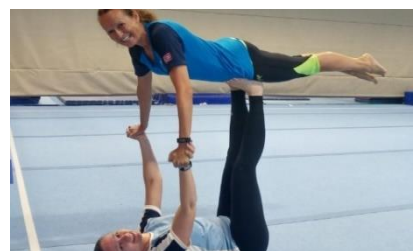


TVERRIDRETTLIG UNGDOMSSAMLING 2019

25.OKTOBER – 27.OKTOBER 2019
PÅ CAMPUS STEINKJER



Særidrettene ski, friidrett, orientering, skiskyting, volleyball, fotball, klatring, turn og kampsport inviterer til tverridrettslig treningssamling for aldersgruppa 13-16 år (f. 2003 - 2006) helga 25.oktober – 27.oktober.

Arrangør av samlingen er Nord-Trøndelag Skikrets, Nord-Trøndelag Friidrettskrets, Nord-Trøndelag Orienteringskrets, Nord-Trøndelag Skiskytterkrets, NVBF Trøndelag, Byafossen karate, Steinkjer klatreklubb, Trøndelag fotballkrets og Nord-Trøndelag Gym- og Turnkrets i samarbeid med Trøndelag Idrettskrets, Olympiatoppen Midt-Norge og Steinkjer videregående skole.

Overnatting på flatseng i klasserom i Steinkjerhallen. Alle måltider serveres i kantina i Steinkjerhallen foruten lunsj lørdag som serveres i Origo, kantina på Steinkjer vgs.

Program:

Fredag 26.oktober

- 17.00 – 18.00** Innkvartering i klasserom NB: mange deltakere - beregne god tid!
Registrering i inngangshallen i 1.etasje, Steinkjerhallen
Romfordeling blir ordnet på forhånd.
- 17.00 – 18.00** Mellommåltid/fruktservering
- 18.00 – 19.00** Oppmøtested: Inngangshallen, Steinkjerhallen
Spis smart foredrag i auditorium Steinkjer vgs. v/Andrea Næss, Sunn Idrett

For trenere, foreldre/foresatte og andre

- 19.15 – 20.00** Spis smart foredrag – «foreldrenes halvtime» v/Andrea Næss, Sunn Idrett
Oppmøtested: Auditorium, SVGS
[Påmelding gjøres HER!](#)
Pris: GRATIS! Påmeldingsfrist 15.okt 2019.
Spørsmål kan rettes til jonas.austmo.kolstad@idrettsforbundet.no / 995 06 266.
- 19.15 – 20.30** Tverridrettslig økt for utøverne, alle idretter sammen - utøverne deles i grupper.
Felles oppvarming. Ansv. Gym og turn
Stasjonstrening med ulike idretter.
- 21.00 – 22.00** Kveldsmat
- 23.00 – 07.15** RO

Lørdag 27.oktober

- 07.30 – 09.00** Frokost

1.økt:

- 09.30 – 11.30 Grensesifikke økter. Alle idretter har egne treninger med egne trenere**
1. Friidrett – tekniske øvelser i friidrettshallen. Ansv: Elever fra Steinkjer vgs.
 2. Skiskyting og langrenn – Rulleski skøyting ved Campus.
Teknikkfokus og hurtighet. Ansv: Elever fra Steinkjer vgs.
 3. Hopp, kombinert, alpint – Teknisk økt i turnhallen. Ansv: Trenere fra NTS.
 4. Volleyball i flerbrukshall – Ansv: NVBF Trøndelag.
 5. Klatring. Ansv: Steinkjer klatreklubb
 6. Turn – Turnhallen. Ansv: Gym og Turn.
- 12.10 – 13.00** Lunsj i ORIGO, kantina på Steinkjer VGS.
- 13.00 – 15.30** Åpen hall – fri aktivitet

13.30 – 14.30 Ulike aktiviteter i hall: Parkour, laserskyting/førstehjelp og bumperball.
Valg av aktivitet gjøres i løpet av fredag kveld.

15.00 – 16.00 Mellommåltid – frukt og korn.

2.økt:

16.15 **Utdeling av refleksvester til bruk til og fra Dampsaga Bad & Gym**

16.30 **Avmarsj til Dampsaga bad**

(NB: alle får låne refleksvest til bruk til og fra Dampsaga)

17.00 – 19.00 Dampsaga Bad (ulike aktiviteter) eller Saga FT (ulike aktiviteter).

Valg av aktivitet gjøres i løpet av fredag kveld.

19.00 – 20.00 Vanndisco, pizza og brus.

20.30 Avgang fra Dampsaga Bad til Campus Steinkjer

21.00 – 22.00 Åpen hall – Fri aktivitet

21.30 – 22.30 Kveldsmat (Korn og melk)

23.00 – 07.15 RO

Søndag 28.oktober

07.30 - 09.00 Frokost

09.30 - 11.30 Grensesifikke økter

1. Friidrett – Trening i friidrettshallen. Ansv: elever fra Steinkjer vgs.
2. Ski og skiskyting: Felles langtur i terrenget. Ansv: elever fra Steinkjer vgs.
3. Volleyball – Trening i flerbrukshall. Ansv: NVBF Trøndelag.
4. Klatring. Ansv: Steinkjer klatreklubb

12.00 - 13.00 Opprydding og utsjekking rom.

NB: Alle på rommet er ansvarlig for at rommet forlates som beskrevet på døren.

BLI MED DA VEL, DETTE BLIR GØY 😊

Pris:

Kr. 600,- pr deltaker for samlinga. Prisen inkluderer treningsopplegg, overnatting og fullpensjon fredag til søndag. Deltakeravgiften faktureres klubben i etterkant av samlingen. Påmelding er lik faktura. NB: KUN 150 plasser!

PÅMELDING GJØRES I EGET SKJEMA - TRYKK HER! Påmeldingsfrist: tirsdag 15.oktober 2019

Kontaktperson: Jonas Austmo Kolstad, Trøndelag idrettskrets

Epost: jonas.austmo.kolstad@idrettsforbundet.no / Mobil: 995 06 266



NORD-TRØNDELAG
GYMNASTIKK- OG TURNKRETS



Utstyrs-/huskeliste

Treningsklær for innebruk	
Treningsklær for utebruk	
Vind/regnklær	
Lue, buff og hansker	
Innesko	
Terrengsko	
Rulleski skøyting	
Staver og skisko	

Drikkebelte	
Hjelm	
Skigangstaver	
Badedrakt/Badebukse	
Dukkebriller	
Toalettsaker	
Håndduk.	
Madrass, laken, sovepose/dyne	