

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Velkommen til Skiskytter med MOT samling

Sør-Trøndelag skiskytterkrets inviterer alle 15 og 16 åringer gutter og jenter i vår region til Skiskytter med MOT samling på **Saupstad** 3-4 Oktober 2020.

Dette er en samling for utøvere født i 2005 og 2006, jenter og gutter, og den 2. MOT-samlinga dette året i vår region.

Opprinnelig ble samlinga planlagt gjennomført i Granåsen, og med felles overnatting i Sivilforsvarsleiren rett ved siden av anlegget. Sivilforsvarsleiren er imidlertid ikke lenger tilgjengelig for overnatting, da den skal/er i ferd med å rives.

I tillegg er Coronasituasjonen slik at vi bør unngå felles overnatting, og vi besluttet da å flytte samlinga til **Saupstad uten felles overnatting**. Det ble også i den forbindelse naturlig å gjennomføre samlinga på 2 dager (lørdag 03. og søndag 04.10) i samråd med NSSF.

Vi møtes dermed på arenaen på Saupstad lørdag 03.10 kl 09:30 til info, første økt begynner kl 10:00.

Trenere/Foreldre oppfordres til å stille

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

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Utstysrliste:

- Våpen + armreim
- Skudd (ca. 300)
- Joggesko
- Rulleskiutstyr skøyting (sko, ski, staver, ekstra pigger og hjelm)
- Drikkebelte
- Treningsklær i henhold til program (lurt med ekstra overtrekk i tilfelle nedbør), inklusive skifte mellom øktene (ikke tilgang på dusj).
- Hansker, lue buff
- Ekstra håndkle/teppe for å ha på skytematte (smitteverntiltak).

Meld fra dersom det er særskilte behov i forhold til maten som vil bli servert i klubbhuset.

Måltider

Lørdag:

- Lunsj(tørrmat og drikke i klubbhuset på Saupstad).
- Middag (pizza og drikke i klubbhuset på Saupstad)
- Resten må hver enkelt ordne/ha med selv.

Søndag:

- Lunsj(tørrmat og drikke i klubbhuset på Saupstad)
- Resten må hver enkelt ordne selv.

Påmelding:

Frist for påmelding er **27. September**

Påmelding via EQ-Timing, <https://www.eqtiming.no/> og betaling av egenandel på Vipps nr. til krets 623493

Egenandel pr.utøver: kr 400,-

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Foreldre/trenere fra klubb som skal være med på samlinga, og vil delta på fellesmåltid melder seg på til: Per Arnfinn Selvnæs pearse1966@msn.com innen samme frist.

Priser for mat til disse:

Lunsj kr 75, middag kr 125. Betales på Vipps nr - 623493

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 bilde av, ber vi om tilbakemelding.

Kontaktperson fra krets:

Kontaktperson Sør-Trøndelag skiskytterkrets: Per Arnfinn Selvnæs tlf 41565422

Trenere kretsen: Vegar Selnæs og Endre Blikra på lørdag, Chris Endre Haugen og Andreas Kvam på søndag.

Kontaktperson NSSF: Ida Bruem Reistad tlf 91338661

NSSFs ressurspersoner: Harri Luchsinger, Halvor Jørstad og U23 landslag kvinner

NB! Utøvere og støtteapparat skal ikke møte opp på samling hvis:

- De har luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19
- De er i karantene eller isolasjon

Deltagere må være forberedt på at forandringer i forbindelse med samlingen kan skje helt fram til og under samlingen, som følge av smittevernråd fra myndighetene.

Instagram: **#skiskyttermedmot**

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Samlingsplan for Saupstad:

Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 09:30	Oppmøte	Kretsen
Kl: 10:00	Gruppe 1: 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 Gruppe 2: Rulleski skøyting – teknikk og lek/basisferdigheter rs. Økta varer ca 1 time og 30 min	Kretstrenere, NSSF Harri Luchsinger Halvor Jørstad og kretstrenere
Kl: 12:00	Lunsj	Trondhjems
Kl: 13:00	MOT foredrag	MOT og Ida
Kl: 14:30	Gruppe 1: Rulleski skøyting – teknikk og lek/basisferdigheter rs. 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	Halvor Jørstad og kretstrenere Kretstrenere og NSSF Harri Luchsinger
Kl: 16:30	Middag(pizza)	Trondhjems
Kl: 17:45	Basistrening liggende skyting gruppe 1 Tørrtrening stående skyting gruppe 2 Bytter etter 45 min	Kretstrenere og Harri Luchsinger
Kl: 19:30	Avslutning	
Søndag	Aktivitet	Ansvarlige
Kl: 09:30	Oppmøte	Kretsen
Kl: 09:45	Gruppe 1: RS komb Gruppe 2: Styrketrening Bytte etter 50 min (10 min til å skifte)	Harri Luchsinger og 2 Krets trenere og Ida
Kl: 12:15	Lunsj	Trondhjems
Kl: 13:45	Langtur løp 1t og 45 min	Kretstrenere og Ida
Kl: 15:45	Hjemreise	

SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor
du er på vel.



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Vel møtt alle sammen – husk å melde på og betale inn på Vipps 😊

Med hilsen Sportslig Utvalg STSSK