

# SKISKYTTER MED MOT



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

## Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

**Region:** Innlandet

**Sted:** Trysil

**Dato:** 13.-15. oktober

**Kontaktperson fra krets:** Syver Berg-Domås 99703775

**Kontaktperson fra NSSF:** Varja Solt [varja@skiskyting.no](mailto:varja@skiskyting.no), tlf. 96749280

**NSSFs trenere:** Tiril Eckhoff, Åsne Ulvund 97474208 [aasne-ulvund@hotmail.com](mailto:aasne-ulvund@hotmail.com), Ingrid Wright-Hagen 991 02 206 [wrightshagen@outlook.com](mailto:wrightshagen@outlook.com)

Instagram: [@skiskyttermedmot](https://www.instagram.com/skiskyttermedmot) [@skiskytterforbundet](https://www.instagram.com/skiskytterforbundet)

Nettside: [skiskyttermedmot.no](http://skiskyttermedmot.no)

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
17:00	<b>Oppmøte og registrering</b> Sjumilskogen	NSSF og kretsen
17:30	<b>Velkommen!</b> Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info.	NSSF og kretsen
18:00 – 19:30	<b>Kombinasjonstrening (barmark)</b>	Åsne, Ingrid og Syver
20:00	<b>Middag</b>	Kretsen
20:45	<b>Sosial aktivitet</b>	Kretsen
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
08:30	<b>Frokost</b>	Kretsen
10:00	<b>Intervall på rulleski</b> Ev. barmark, avhenger av forholdene	Åsne, Ingrid og Tiril
12:00	<b>Lunsj</b>	Kretsen
13:00	<b>Spis Smart foredrag for utøvere og foreldre/trenere</b>	Julia Kienlin fra Sunn idrett
14:00	<b>Foredrag for trenere og foreldre</b>	Julia Kienlin fra Sunn idrett
15:00	<b>Mellommåltid</b>	Kretsen
16:00 – 17:30	<b>Tørrtrening liggende og stående.</b> <b>Koordinasjon, bevegelighet og styrke.</b>	Åsne, Ingrid og Tiril
18:00	<b>Foredrag «Veien til drømmen»</b>	Tiril

# SKISKYTTER MED MOT



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

19:00	<b>Middag</b>	Kretsen
20:00	<b>Utdeling av Skiskytter med MOT prisen</b> <b>Sosial aktivitet</b>	Tiril, Syver, Åsne og Ingrid
<b>Søndag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Ansvarlige</b>
08:30	<b>Frokost</b>	Kretsen
09:30	<b>Basisskyting: liggende og stående</b>	Åsne og Ingrid
11:00/11:30	Lunsj	Kretsen
12:00	<b>Gjennomføring av Ren Utøver</b> (gjennomføres på mobil eller nettbrett, lurt med hodetelefoner, tar ca. 30-40 min)	Åsne og Ingrid
13:00	<b>Langtur</b>	
	<b>Mellommåltid</b>	Kretsen
Ca. 15:00	<b>Dusj og hjemreise</b>	