### **Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!**

**Region:** Buskerud  
**Sted:** Lampeland (overnatting på Flesberg Samfunnshus, treninger på Stevningsmogen fritidspark – 10 min kjøretid)  
**Dato:** 8.-10. september  
**Kontaktperson fra krets:** Linda Zahl Eriksson [lindaze79@gmail.com](mailto:lindaze79@gmail.com); tlf. 98251071  
**Kontaktperson fra NSSF:** Varja Solt [varja@skiskyting.no](mailto:varja@skiskyting.no), tlf. 96749280   
**NSSFs trenere:** Lars Olav Lid (samlingsleder) [larsolav1@gmail.com](mailto:larsolav1@gmail.com), tlf. 95494323 og Kaia Wøien Nicolaisen 92469486  
Instagram: **#skiskyttermedmot @skiskytterforbundet**Nettside:[**skiskyttermedmot.no**](https://www.skiskyttermedmot.no/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fredag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 17:00 | **Oppmøte og registrering** Flesberg Samfunnshus | NSSF samlingsleder og kretsen |
| 17:30 | **Velkommen!** Det ønskes velkommen til samling, og gis praktisk info. | NSSF samlingsleder og kretsen |
| 17:45 | **Transport til Stevningsmogen** | Kretsen |
| 18:00-19:30 | **Basisskyting (barmark liggende)** | NSSF trenere og kretstrenere |
| 18:00-19:30 | **Faglig påfyll for foresatte og trenere** Foresatte og trenere oppfordres til å observere skyteøkten. Det vil bli gitt tips til skytetrening, og mulighet til å stille spørsmål til NSSFs trenere. | NSSF trenere |
| 19:30 | **Transport til samfunnshuset** | Kretsen |
| 20:00/20:15 | **Middag** | Kretsen |
| 20:45 | **Sosial aktivitet** | Kretsen |
| **Lørdag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 08:00 | **Frokost** | Kretsen |
| 08:45 | **Foredrag** Hvordan gjennomføre en konkurransehelg? | NSSF trenere |
| 09:45 | **Transport til Stevningsmogen** | Kretsen |
| 10:00 | **Intervall (rulleski)** | NSSF trenere og kretstrenere |
| 11:30 | **Transport til samfunnshuset** | Kretsen |
| 12:00 | **Lunsj** | Kretsen |
| 13:00 | **Spis Smart foredrag for utøvere, foresatte og trenere** | Silje Hønneland fra Sunn idrett |
| 14:00 | **Foredrag for foresatte og trenere** | Silje Hønneland fra Sunn idrett |
| 14:45 | **Transport til Stevningsmogen** | Kretsen |
| 15:00-16:30 | **Kombinasjonsøkt (liggende)** Lek på rulleski + skyting | NSSF trenere og kretstrenere |
| 16:30 | **Transport til samfunnshuset** | Kretsen |
| 17:00 | **Mellommåltid** | Kretsen |
| 18:00 | **Workshop/foredrag** Hvordan ta ansvar for egen utvikling? | NSSF trenere |
| 19:00 | **Middag** | Kretsen |
| 20:00 | **Sosial aktivitet** | Kretsen |
| **Søndag** | **Aktivitet** | **Ansvarlige** |
| 08:00 | **Frokost** | Kretsen |
| 09:00-10:30 | **Tørrtrening (stående) + koordinasjon/bevegelighet/styrke** | NSSF trenere og kretstrenere |
| 11:00 | **Lunsj** | Kretsen |
| 11:30 – 12:00 | **Utdeling av Skiskytter med MOT prisen** | NSSF samlingsleder |
| 12:30 | **Transport til Stevningsmogen** | Kretsen |
| 13:00 | **Testrenn (sprint)** | NSSF trenere og kretstrenere |
|  | **Mellommåltid** | Kretsen |
| 14:00/14:30 | **Dusj og hjemreise** |  |