

Velkommen til regionsamling på Bardufosstun 14. – 16. September 2018.

Nordland, Troms og Finnmarks skiskyttere i aldersgruppen 15/16 ønskes velkommen til en treningssamling utenom det vanlige. Denne treningssamlingen berikes nemlig av NSSF sin kunnskapsturné. Norges skiskytterforbund stiller med landslagstrenerne Per Arne Botnan og Tor Petter Lillebo Stormoen. De blir med oss på økt og skal holde foredrag for utøvere, trenere og foresatte. I tillegg skal det holdes smørekurs av landslagssmører Espen Mikkelsen. Et annet høydepunkt denne helgen blir utdelingen av MOT-prisen til en gutt og en jente fra regionen. Programmet blir som følger:

Fredag:

17:00- 17:30: Oppmøte Bardufosstun

17:45: Start 1. Økt

Løping: hurtighet og basisstyrke på standplass med skyting

Slutt ca 19:15

19:45 Middag/kveldsmat

20:30 Temaforedrag om utviklingstrapp for utøvere, trenere og foresatte v/Per Arne.

Lørdag

8:00: Frokost

9:00 : Skyteøkt med fokus på stående skyting (innføring), v/Per Arne og Tor Petter

11:00: Felles lunsj

12:00: MOT foredrag og utdeling av MOTprisen

15:30: Rulleskiøkt med div. balanseøvelser/ferdighetsløype.

17:00: YX – laserskyting mm.

18:30: Middag

20:00: Sosialt i gymsal

Søndag

8:00: Frokost

9:00: 1 time rulleski + ca 1 time løp

11:30: Smørekurs med Espen Mikkelsen.

Skiskytter med MOT

YX Norge i samarbeid med MOT deler ut prisen ”skiskytter med MOT”. 7 gutter og 7 jenter i Norge fordelt utover regionene har muligheten til å motta prisen. 15/16åringer som er gode rollemodeller og bidrar positivt til lagmiljøet i sin klubb/krets nomineres. Premie: reise og opphold ved åpningsrennet (Sjusjøen), landslagsdress og å få være litt med landslaget i skiskyting.

Nominasjon gjøres av klubbvis inn til følgende link:

<https://response.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?QuestID=5219577&sid=ODWmuLOicH>

Film om ”Skiskytter med MOT”:

<https://www.youtube.com/watch?v=5JwK90rjoFg>

Trenere/foreldre oppfordres til å stille

Norges skiskytterforbund dekker 50% av kostnader for flyreise for de utøvere og en trener fra hver klubb som må ta fly. Klubber oppfordres til å stille med trenere/foreldre til å delta på foredragene som holdes.

Påmelding

Link:

<https://goo.gl/forms/lG68hzaweid3V9B42>

Utstysliste

Våpen + armreim,

Skudd (ca 300)

Løpesko

Sengetøy/sovepose + håndkle

Rulleskiutstyr skøyting (sko, ski, staver, ekstra pigger, hjelm)

Drikkebelte

Refleksvest

Treningsklær til program (lurt med ekstra overtrekk, kan bli vått)

Hansker, lue, buff

Vanlige klær

Mvh

Sindre Kloster Snekkevik, trener Troms skiskytterkrets

Tlf: 98640987

Mail: sindrekloster@gmail.com