

# TVERRIDRETTLIG UNGDOMSSAMLING 2019

25. OKTOBER – 27. OKTOBER 2019  
PÅ CAMPUS STEINKJER



Særidrettene ski, friidrett, orientering, skiskyting, volleyball, fotball, turn og kampsport inviterer til tverridrettslig treningssamling for utøvere født 2004 - 2007 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, Trøndelag fotballkrets og Trøndelag Gymnastikk 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 25.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 20.okt 2019.  
Spørsmål kan rettes til [jonas.austmo.kolstad@idrettsforbundet.no](mailto: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 26.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.
- 12.10 – 13.00** Lunsj i ORIGO, kantina på Steinkjer VGS.
- 13.00 – 13.30** Åpen hall
- 13.15 – 15.15** Parkour i turnhallen  
Valg av aktivitet gjøres i løpet av fredag kveld.

**13.30 – 14.30** Bumperball, håndballflate  
Førstehjelp/laserskyting  
Valg av aktivitet gjøres i løpet av fredag kveld.

**14.30 – 15.00** Åpen hall

**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 27.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.

**12.00 - 13.00** Opprydding og utsjekking rom.

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

**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: 20.oktober 2019

Kontaktperson: Jonas Austmo Kolstad, Trøndelag idrettskrets

Epost: [jonas.austmo.kolstad@idrettsforbundet.no](mailto:jonas.austmo.kolstad@idrettsforbundet.no) / Mobil: 995 06 266



TRØNDELAG  
GYMNASTIKK- OG TURNKRETS



## Utstys-/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	