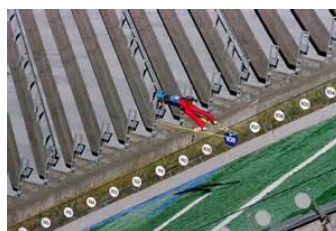


## **TVERRIDRETTLIG AKTIVITETSHELG 13-16 ÅR 30.10-01.11.15 PÅ CAMPUS STEINKJER**



Særidrettene friidrett, orientering, skiskyting og ski inviterer til tverridrettslig treningssamling for aldersgruppa 13-16 år ( f. 2000 - 2003) helga 30.oktober – 1.november.

Samlingen arrangeres på Steinkjer fra fredag til søndag samme helg som nordtrønderidrettens årlige felles møteplass.

Arrangør av samlingen er Nord-Trøndelag friidrettskrets, Nord-Trøndelag orienteringskrets, Nord-Trøndelag skiskytterkrets, Nord-Trøndelag skikrets i samarbeid med Nord-Trøndelag idrettskrets og Steinkjer videregående skole.

Overnatting på flatseng i klasserom og gymsal i Steinkjerhallen.  
Mat serveres i kantina i Steinkjerhallen.

### **Program:**

#### **Fredag 30.oktober**

**17.30 – 18.30** Innkvartering på Campus Steinkjer, Steinkjerhallen

Registrering i inngangshallen i 1.etasje

Romfordeling blir ordnet på forhånd.

**18.45** Åpning i auditoriet for utøvere og foreldre

**19.00 – 20.30** Basistrening med Olympiatoppen i turnhallen for utøvere

#### **Kompetanseheving til foreldre:**

**19.00-20.00** Foreldrenes rolle for dagens idrettsutøvere

V/ Arnstein Finstad OLMNT og Mari Ann Landsem Melhus NTIK.

Kaffe og lems serveres.

**21.00** Kveldsmat

**23.00** RO

## **Lørdag 31.10**

**08.00-09.00** Frokost

### **1.økt: 09.30-11.30**

**09.30-10.00** Felles oppvarming for alle i friidrettshallen

**10.00 – 11.30** Gruppen deles i tre, og rulleres på alle stasjoner

1. Turnhallen – basis, spenst, koordinasjon, bevegelighet, styrke  
Ansvarlig: Nord-Trøndelag Skikrets
2. Hurtighet – Ansvarlig: Nord-Trøndelag Friidrettskrets
3. Utholdenhetstrening – Ansvarlig: Nord-Trøndelag Skiskytterkrets og Orienteringskrets

**12.00-13.00** Lunsj

**13.00 – 14.00** **SPIS SMART** med Ulla Melhus – alle utøverne deltar

**14.30 – 15.15** Demotest rulleski på tredemølle ved NTIK`s testlab V/Oddbjørn Floan

### **2.økt:**

- 15.30 – 17.00**
1. Friidrett – tekniske øvelser i friidrettshallen.  
Ansvarlig: Elever fra Steinkjer vgs.
  2. Hopp, kombinert, alpint – Teknisk økt i turnhallen.  
Ansvarlig: Trenere fra NTS, elever fra Steinkjer vgs.
  3. Skiskyting og langrenn – Rulleski skøyting på skistadion.  
Teknikkfokus og hurtighet.  
  
Ansvarlig: Elever fra Steinkjer vgs.

**18.00** Middag

**19:00** Sosial samling i kantina Ansvarlig: Elever fra Steinkjer vgs

## Søndag 1.november

7.30-08.30 Frokost

### 1.økt:

09.00 -11.30

1. Friidrett – Trening i friidrettshallen. Ansvarlig Steinkjer vgs.
2. Felles langtur i terrenget. Innlagt en enkel stasjon med orientering underveis (NTOK, ansvarlig).  
Ansvarlig for økta: Steinkjer vgs.

12.00 Varm lunsj

Vel hjem ☺

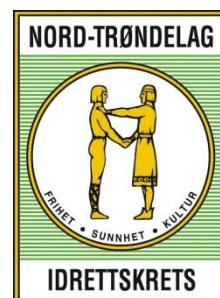
### Pris:

**Kr. 500,- pr** deltaker for samlinga. Prisen inkluderer treningsopplegg, overnatting, fullpensjon fra fredag til søndag. Deltakeravgiften faktureres klubben i etterkant av samlingen. Påmelding er lik faktura.

[Påmeldingslink](#) - [Påmeldingsfrist innen fredag 23.oktober](#)

Kontaktperson: Mari Ann Landsem Melhus, [mariann.melhus@idrettsforbundet.no](mailto:mariann.melhus@idrettsforbundet.no)  
Mob: 91145664

**BLI MED DA VEL, DETTE BLIR GØY ☺**



## Utstørsliste :

Treningsklær for inne og utebruk

Vind/regnklær

Lue , bøff og hansker

Innesko

Terrensko

Rulleski skøyting

Staver og skisko

Drikkebelte

Refleksvest

Hjelm

Toalettsaker

Håndduk.

Madrass, laken, sovepose/dyne