

## **UNGDOMSSAMLING 13-16 ÅR PÅ TVERS AV GREN 2020**

Skikretsen ved alpint, hopp/kombinert og langrenn inviterer til åpen ungdomssamling på tvers av gren for aldersgruppen 13-16 år lørdag 24. oktober i Steinkjer.

### **Lørdag 24.oktober**

**09.30 – 10.00** Registrering i inngangshallen i 1 etasje i Steinkjerhallen.

#### **1.økt:**

**10.00 – 11.45** Felles basisøkt for utøverne, alle grener sammen - utøverne deles i grupper.  
Sted: Steinkjerhallen.

**12.45 – 12.30** Lunsj i Steinkjerhallen. Det serveres lunsj i henhold til smittevernsreglementet for matservering. Ha med ombytte til å ha mellom treningsøktene.

#### **2.økt:**

**13.00 – 15.00 Grensesifikke økter, alpint, hopp/kombinert og langrenn.**

1. Alpint – Rulleskøyter, balanse/koordinasjon. Sted: Campus/Steinkjerhallen

2. Hopp/kombinert – Plasthopping. Sted: Yrken

3. Langrenn – Rulleski skøyting, balanse/koordinasjon/teknikk.  
Sted: Steinkjer skistadion.

**15.00 Grenvis avslutning**

**Utstyr:** Ta med treningsklær/inne/ute, rulleski (skøyting), rulleskøyter, staver, hjelm, hoppstyr og drikkeflaske. Klær etter været.

Det er mulighet for ombytte i garderobene Steinkjerhallen.

**Påmelding:** Samlingen er gratis! [Påmeldingslink](#) – Påmeldingsfrist 20.oktober.

### **For trenere, foreldre/foresatte (langrenn)**

**13.00 – 15.00** Temabolk: «Gøy med rulleski» Praktiske aktiviteter på rulleski.  
Temabolken vil kjøres samtidig som langrenn har sin treningsøkt på Steinkjer Skistadion. Ta med rulleski/staver/hjelm

**Påmelding – [nord-trondelag@skiforbundet.no](mailto:nord-trondelag@skiforbundet.no) Påmeldingsfrist 20. oktober.**

NB! Max 20 plasser. Førstemann til mølla!

Spørsmål kan rettes til [nord-trondelag@skiforbundet.no](mailto:nord-trondelag@skiforbundet.no) – mob.: 913 97 910.