



## HØSTENS TØFFESTE UNGDOMSSAMLING

Nord-Trøndelag Skikrets(NTS), Nord-Trøndelag skiskytterkrets(NTSSK), Olympiatoppen(OLMNT) og Nord-Trøndelag Idrettskrets(NTIK) ønsker velkommen til den første av tre spennende ungdomssamlinger, der vi retter blikket fram og trener mot UNGDOMS OL 2016.

### PROGRAM:

#### Fredag 5.september:

Innkvartering på Sportstunet Meråker v MVS [www.arenameraker.no](http://www.arenameraker.no)

#### 17.00-18.00 Oppmøte

**Innløsning:** Arena Meråker tar i mot utøverne.  
12 på hvert rom  
Romfordeling blir ordnet på forhånd.

**18.15 Åpning** i håndballhallen for utøvere og foreldre. Utøverne møter ferdig ombytta. v/ **NTS, NTSSK, NTIK**

**18.30:** Pål Gordon Nilsen, informasjonssjef for ungdoms OL 2016.

#### **Kaffesalg!**

**19.15-20.30 Basistrening** V/ Olympiatoppen

**21.00 Kveldsmat**

**23.00 RO**

#### Lørdag 6.september:

**06.30-07.00** Frokost. Kom ferdig påkledd!

**07.00** Bussavgang til Rypetoppen

**11.30** Avreise fra Rypetoppen

**12.15-13.15** Lunsj

**14-15** Kosthold og Antidoping v/ Oddbjørn Floan

**15.30** Mesternes Mester inne og ute

**18.30** Middag

**19.30** Sosial samling i håndballhallen

**21.30** Korn i kantina

**23.00** RO

## **SØNDAG 7. SEPTEMBER**

**7.30-8.30** Frokost

**9.00 -12.00** **Langtur** med krydder for langrenn og skiskyting

Basistrening for alpint, hopp og kombinert.

**12.30-13.30** Middag

Foreldre kan kjøpe middag.

**13.30** Inspirasjonsforedrag med Tora Berger

**14.30** Avslutning.

Oppsummering og veien videre.



### **Utstysliste:**

Treningsklær for inne og utebruk

Vind/regnklær

Lue , bøff og hansker

Innesko

Fjellsko/støvler

Terrengsko

Toalettsaker

Håndduk

laken, dyne- og putevar

**Arena Meråker har døgnbemanning .**

**Vi gleder oss, dette blir både spennende og gøy med 110 utøvere fra ski og skiskyting samlet på samme sted!**

**Velkommen!**

Kontaktperson som er tilstede hele helga:

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

Mob: 91145664

