

# PROGRAM

## TVERRIDRETTSLIG UNGDOMSSAMLING STEINKJER, 22.-24.OKTOBER 2021

### Fredag

- 17.00 – 18.00** Innkvartering i klasserommene i Steinkjerhallen.  
Registrering i inngangshallen i 1.etasje  
Romfordeling blir ordnet på forhånd.
- 17.00 – 18.00** Fruktservering
- 18.15 – 18.45** **Foredrag** - Idrett uten alkohol (for ungdommene) 30min. Kahoot (NB: ta med mobil!)

### **For trenere, foreldre/foresatte og andre**

- 18.50 – 19.35** **Foredrag** - Idrett uten alkohol (for foreldre/foresatte, trenere og ledere) 45min  
Pris: GRATIS! Påmeldingsfrist 20.okt 2021. Påmelding:  
<https://qlz.no/quest.asp?code=13atgi3223024>  
Spørsmål kan rettes til jak@idrettsforbundet.no / 995 06 266.
- 19.15 – 20.30** Felles basisøkt i friidrettshallen  
Ansv: Trondheim idrettsklinikk
- 21.30 – 22.30** Åpen hall – fri aktivitet
- 21.00 – 22.00** Kveldsmat - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn
- 23.00 – 07.15** RO

### Lørdag

- 07.30 – 09.00** Frokost

### 1.økt:

- 09.30 – 11.30** Grensesifikke økter. Alle idretter har egne treninger med egne trenere.  
  
Friidrett, alpint, hopp/kombinert, langrenn, klatring, skiskyting og volleyball
- 12.10 – 13.00** Lunsj - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn
- 13.00 – 15.30** Åpen hall – fri aktivitet
- 13.30 – 14.30** Ulike aktiviteter i hall.  
  
*Påmelding til aktivitetene gjøres ved å fylle ut skjema ved frokost lørdag.*

Parkour  
Laserskyting (Skiskyting)  
Bumperball

**13.30 – 15.00** Klatring

**15.00 – 16.00** Mellommåltid – brød med enkelt pålegg, melk, frukt og korn.

**2.økt:**

**16.15 – 18.15** Tverridrettslig økt for utøverne, alle idretter sammen - utøverne deles i grupper

Felles oppvarming i friidrettshallen.

Stasjonstrening med ulike idretter

Poster:

Hinderløype: SVGS

Orientering: O-krets

Basket: Steinkjer basket

Basis: SVGS

Ballsidighet/teenvolley: Volleyball eller SVGS

Klatring: «innføring i klatreteknikk» Ansv. Håmmårn klatreklubb

Friidrett: SVGS

**18.45 – 19.30** Pizza og brus

**20.00 – 21.30** Åpen turnhall

**21.00 – 22.00** Åpen hall – Fri aktivitet

**20.00 – 22.00** Disko eller film i Steinkjerhallen (Gi din stemme ved påmelding til samlingen!)

**21.30 – 22.30** Kveldsmat - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn

**23.00 – 07.15** RO

**Søndag**

**07.30 – 09.00** Frokost - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn

**1.økt:**

**09.30 – 11.30** Grensesifikke økter. Alle idretter har egne treninger med egne trenere.

Friidrett, alpint, hopp/kombinert, langrenn, klatring, skiskyting og volleyball

**12.10 – 13.00** Lunsj

**12.30 – 13.30** Opprydding og utsjekking rom.

NB: Alle på rommet er ansvarlig for at rommet forlates som det var ved innsjekk.

**BLI MED DA VEL- DETTE BLIR GØY ! 😊**

**Pris:**

**Kr. 600,- pr (med forbehold om antallet deltakere på samlingen)** deltaker for samlinga.

Prisen inkluderer treningsopplegg, overnatting og fullpensjon fredag til søndag.

Deltakeravgiften faktureres klubben i etterkant av samlingen. Påmelding er lik faktura.

Påmeldingslink: <https://qlz.no/quest.asp?code=13atgi3221431> -

**Påmeldingfrist: søndag 17.oktober kl.23.59**

Kontaktperson: Jonas Austmo Kolstad, Trøndelag idrettskrets

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