



TVERRIDRETTSLIG UNGDOMSSAMLING

26.OKTOBER – 28.OKTOBER 2018

på Campus Steinkjer

Særidrettene fotball, ski, friidrett, orientering, skiskyting, volleyball, klatring, turn og kampsport inviterer til tverridrettslig treningssamling for aldersgruppa 13-16 år (f. 2003 - 2006) helga 26.oktober – 28.oktober.

Arrangør av samlingen er Nord-Trøndelag Skikrets, Nord-Trøndelag Friidrettskrets, Nord-Trøndelag Orienteringskrets, Nord-Trøndelag Skiskytterkrets, NVBF Trøndelag, Byafossen karate, Steinkjer klatreklubb, Trøndelag fotballkrets og Nord-Trøndelag Gym- 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 26.oktober

- 17.00 – 18.00** Innkvartering i klasserommene i Steinkjerhallen.
Registrering i inngangshallen i 1.etasje
Romfordeling blir ordnet på forhånd.
- 17.00 – 18.00** Mellommåltid/fruktservering
- 18.15 – 18.45** Treningskunnskap for utøverne, 30 min varighet
v/Kristin Gausen, kurslærer Treningskunnskap for ungdom

For trenere, foreldre/foresatte og andre

- 18.15 - 19.30** Kurset «Basistrening for ungdom» i regi av Olympiatoppen Midt-Norge
v/Lars Lervik. Oppmøtested: Turnhallen.
Bindende påmelding på [påmeldingslink](#)
Pris: gratis! Maks 15 plasser. Påmeldingsfrist 21.okt 2018.
Spørsmål kan rettes til jonas.austmo.kolstad@idrettsforbundet.no / 995 06 266.
- 19.00 – 20.30** Basistrening for utøverne, alle idretter sammen - utøverne deles i grupper.
Felles oppvarming. Ansv. N-T Gym og turn
Stasjonstrening med ulike idretter
- 21.00 – 22.00** Kveldsmat
- 23.00** RO

Lørdag 27.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. Kampsport i gymsal – Ansv: Byafossen karate
 3. Skiskyting og langrenn – Rulleski skøyting ved Campus.
Teknikkfokus og hurtighet. Ansv: Elever fra Steinkjer vgs.
 4. Hopp, kombinert, alpint – Teknisk økt i turnhallen. Ansv: Trenere fra NTS.
 5. Volleyball i flerbrukshall – Ansv: NVBF Trøndelag.
 6. Futsal jenter i flerbrukshall. Ansv. Trøndelag fotballkrets
 7. Klatring. Ansv. Steinkjer klatreklubb
- 12.10 - 13.00** Lunsj i ORIGO, kantina på Steinkjer VGS.
- 13.00 - 15.30** Åpen hall – fri aktivitet
- 15.00-16.00** Mellommåltid – frukt og korn.

2.økt:

16.15 Utdeling av refleksester til bruk til og fra Dampsaga Bad & Gym

16.30 Avmarsj til Dampsaga bad

(NB: alle får låne refleksester til bruk til og fra Dampsaga)

17.00-19.00 Dampsaga Bad – ulike aktiviteter.

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 28.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. Kampsport – Gymsal. Ansv: Byafossen karate
4. Volleyball – Trening i flerbrukshall. Ansv: NVBF Trøndelag.
5. Klatring. Ansv: Steinkjer klatreklubb

12.00 - 13.00 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. 500,- pr deltaker for samlinga. Prisen inkluderer treningsopplegg, overnatting og fullpensjon fredag til søndag. Deltakeravgiften faktureres klubben i etterkant av samlingen. Påmelding er lik faktura.

[Påmeldingslink](#) - **Påmeldingfrist: søndag 21.oktober kl.23.59**

Kontaktperson: Jonas Austmo Kolstad, Trøndelag idrettskrets

Epost: jonas.austmo.kolstad@idrettsforbundet.no / Mobil: 995 06 266



NORD-TRØNDELAG
GYMNASTIKK- OG TURNKRETS



Utstøys-/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.	
Madress, laken, sovepose/dyne	