



Treningssamling for skiskyting G/J 13-14 år

Skatval skilag inviterer til treningssamling for skiskyttere i årsklassene G/J 13-14 år.

Dag og tid: **Søndag 1. september, kl. 10-16**

Sted: Selbuskogen skisenter. Ta av fra E6 ved Hell og kjør Fylkesvei 705 mot Selbu.

Samlingen er åpen for skiskyttere fra hele Trøndelag født i 2011 og 2012.

Program:

Klokka 10-10.30: Oppmøte, klargjøring, inndeling i treningsgrupper.

10.30-12.00, første økt:

Vi deler alle deltakerne i to grupper. Den ene gruppa møter på skytebanen, med våpen, ammunisjon og joggesko. Her skal vi trene på grunnleggende kontrollpunkter og skyting med høy puls.

Den andre gruppa trener på rulleski. Vi kommer til å dele denne gruppa opp i flere små grupper slik at alle får trene på sitt nivå. Om du aldri har gått på rulleski eller føler deg usikker, så er det null problem. Skatval skilag låner ut rulleski til dem som trenger dette.

12.00-13.30, lunsjpause: Vi serverer kjøttsuppe i kafebygget på skisenteret. Utøverne får tilgang på garderober med dusj.

13.30-15.30, andre økt: De to treningsgruppene bytter nå arena. De som gikk på rulleski før matpausen møter på skytebanen.

15.30-16.00, avslutning: Vi serverer frukt, saft og informasjon i kafebygget.

Foreldreparkering: Foreldre kan chille i kafebygget med fri tilgang på kaffe og TV mens samlingen pågår. Det er også rikelig med treningsmuligheter i området (løping, sykkel og rulleski) for dem som liker sånt.

Deltakeravgift: 100 kr betales med VIPPS

Parkering på skisenteret koster 50 kr og betales via Youpark:

<https://www.selbuskogen.no/parkering/>

Ta med:

- Våpen
- 100 skudd
- Joggesko
- Treningstøy etter vær
- Skiftetøy
- Hjelme, hansker, skisko og staver til rulleskiøkt.
- Rulleski hvis du har. Meld fra til arrangøren dersom du vil låne.

Påmelding (navn, klubb, fødselsår, allergier m.m.) innen lørdag 31. august klokka 18.00 sendes på epost til: runesavik@gmail.com

Spørsmål kan rettes til Rune Sævik: 906 33 256 / runesavik@gmail.com