

# PROGRAM

## TVERRIDRETTLIG 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** Fruktserving

**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: [shorturl.at/kmrvj](https://shorturl.at/kmrvj)  
Spørsmål kan rettes til [jak@idrettsforbundet.no](mailto: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** Grensespesifikke økter. Alle idretter har egne treninger med egne trenere.



Friidrett, 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** Grenspesifikke økter. Alle idretter har egne treninger med egne trenere.



Friidrett, 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: [shorturl.at/hAP17](https://shorturl.at/hAP17) - **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