**INNBYDELSE TIL KRETSSAMLING I SKISKYTING**

**JENTER OG GUTTER 13 – 16 ÅR**

**Bardufosstun fredag 25. - søndag 27. august 2017.**

I henhold til samlingsplanen inviterer Troms Skiskytterkrets til samling for 13 – 16 åringene.

Sted: Bardufosstun, Oppmøte fredag 25. august kl. 17.00.

Pris: kr. 1.000.- pr deltager.

**Påmelding på følgende link:** <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAqqBCAxDr-BuKY2VvwbWcY-LNPEPcDPoUKVs3K3a93GGKzA/viewform>

**Påmeldingsfrist: Mandag 21. august 2017.**

**PROGRAM:**

**Program for J/G 15 – 16 år vil komme senere.**

**Foreløpig program for J/G 13 – 14 ÅR:**

**Fredag**

- Kl. 17.00 Oppmøte, innlosjering, klargjøring økt.

- Kl. 17.30 Rulleski Rulleskilek og moro. Oppmøte ved resepsjonen.

- Kl. 19.00 Skyteøkt basis + stafetter (Skifte til joggesko før skyteøkta)

- Kl. 20.30 Middag

- Kl. 21.15 Fellesmøte og Gøy i gymsal :)

- Kl. 23.00 Stille

**Lørdag**

- Kl. 07.30 - 08.30 Frokost

- Kl 09.00 Rulleski, oppmøte ved resepsjonen. Lek på Rulleski. Vi øver på grunnleggende ferdigheter i rulleskiløypa.

- Kl. 11.00 Lunch

- Kl. 13.30 Skytebanen. Skyteøvelser, kombinasjon og stafetter. (Med joggesko)

- Kl. 15.30 Middag

- Kl. 18.30 Oppvarming, Spenst, Hurtighet, styrke og bevegelighet.

- Kl. 20.30 Kveldsmat

- Kl. 23.00 Stille

**Søndag**

- Kl. 07.30 - 08.30 Frokost

- Kl. 09.00 Rolig langtur, fjelltur, joggesko for terreng, husk drikke.

- Kl. 11.30 Lunsj og avslutning

**Utstyr:**

* Rulleskiutstyr til skøyting(ski, staver, sko)
* Våpen, reim, 200 skudd
* Pussesaker
* HJELM + REFLEKSVEST!
* Løpesko
* Liten sekk som kan brukes på fjelltur (Du skal kunne bære med deg det du evt. vil trenge av mat, drikke og klær etter været).
* Håndduk
* Sengetøy eller sovepose
* Godt humør og treningsvilje!

Ved spørsmål kontakt:

* J/G 13 – 14 år; Tor Espen Lynum, e-post: telynum@gmail.com, mobil 905 21 661
* J/G 15 – 16 år; Svend Are Paulsen, e-post: svenna\_87@hotmail.com, mobil 906 44 558

Mvh

Nina Kjær Brones og Anne Rebekka Rasmussen

TSSK