



Info fra Nordland Skiskytterkrets



Foreløpig plan høst/vinter 2015-2016

- Terminliste er lagt ut og publisert på hjemmeside og facebook.
- Jentekveld 17.oktober på Emilmyra. Info ligger ute.
- Kretssamling 28-30.oktober. Info lengre ned.
- Jentekveld mandag 31.oktober kl 18:00. Innendørs skyting Røssvoll.
- TD 1-kurs i løpet av november. Info kommer.
- Kretssamling 25-27.november (for 11 år og oppover). Info lengre ned.
- Jentekveld med juleavslutning desember 2016. Jentekveld januar med alternativ aktivitet.
- Jentekveld slutten av januar med inneskyting.
- Trener 2-kurs i løpet av vinter/vår.

Plan/målsetning for det kommende året

- Mer kommunikasjon og samarbeid internt i kretsen. Blant annet ønsker vi å få til et felles reiseopplegg på nasjonale renn.
- Tidligere ute med samlingsdatoer og plan for samlingene. Dette gjør at vi også kan ta med innspill fra klubbene vedr gjennomføring av disse.
- Få inn flere fagpersoner utenfra med på kretssamlingene. Vi har en dialog mot skiskytterforbundet og Olympiatoppen for å få dette til.



Nordland Skiskytterkrets

- Økt aktivitet på hjemmeside og facebook slik at dette blir en nyttig kommunikasjonskanal for skiskyting i kretsen. På sikt håper vi dette kan bidra til økt rekruttering både blant utøvere og også tilskuere på lokale renn. Vi oppfordrer dere (klubber, trenere, foreldre, utøvere) til å sende inn relevant info, gjerne med bilde, til oss på mail.
- Ønsker å få i gang aktivitet fra ny klubb i Salten/Bodø-området.
- Øke kompetanse gjennom flere trener- og TD-kurs.

Påmelding samlinger, eller andre spørsmål/innspill kan rettes til:

Vegar Bergli, leder Nordland Skiskytterkrets

Tlf: 476 42 647

Mail: vegar@no3.no





Nordland Skiskytterkrets

PLAN KRETSSAMLING JR-SR 28-30.OKT

Merk at plan er åpen for endringer, blant annet basert på vær og forhold.
Åpent for langrennsløpere, etter avtale.

Fredag 28.okt:

18:00 Basisskyting (innendørs hvis mulig)
Teori – Antidoping/»Ren utøver»-kurs.

Lørdag 29.okt:

09:00 - Skillevollen.
Hvis rulleskiforhold: I3-I5 kombiøkt skate.
Hvis ikke: I4 løping kombi.
Husk skiftetøy og mat/drikke.
Trener: Vegar

16:30 – Skillevollen/Ytteren.
Restitusjonsøkt rulleski klassisk eller løping. Avsluttes med generell styrketrening og tøyning. Husk skiftetøy og mat/drikke.
Trener: Vegar

Søndag 30.okt:

09:00 – Emilmyra.
2,5 – 3 timers langtur beina sone 1. Gruppen deles i to.
Økta avsluttes med 4 serier rolig kombi/forfølgesskyting stående. Mental jobbing underveis i økta for å være mentalt forberedt på skyteøkta. Husk skiftetøy og mat/drikke.
Trener(e): Ikke bestemt.



<https://www.facebook.com/Nordland-Skiskytterkrets-1694962624058173/?fref=ts>
http://www.skiskyting.no/no/kretser/region_nord/nordland_ssk/?folderpagesize=10



Nordland Skiskytterkrets

PLAN KRETSSAMLING 25 – 27.NOV:

Merk at plan er åpen for endringer, blant annet basert på skiforhold. Alternativ plan blir laget hvis værgudene ikke er med oss.

Åpen for 11 år og eldre. Vi deler inn i grupper etter alder.

Fredag 25.nov:

18:00 – 19:30 for 11-12 og 13-16 år: Basisskyting (innendørs hvis mulig)

18:00 – 19:30 for jr/sr: Teori ernæring/kosthold, og deretter middagslaging på Emilmyra. Felles middag med rekruttene fra ca 1930 – 2030 med noen overraskelser.

Trener basisskyting: Ikke bestemt.

Ernæring/kosthold: Kristin Brinchmann Lundestad (fagansvarlig ernæring Olympiatoppen) kommer til Mo!

Lørdag 26.nov:

Hvis skiforhold: 2 økter på snø i Hemavan eller annen plass med skiforhold. Vi legger opp til felles kjøring, lunch og faglig påfyll mellom øktene.

Ønskelig at en av øktene er hardøkt, men det avhenger av hvor mange økter utøverne har hatt på snø. Teknikkjobbing underveis på øktene.

Trener: Vegar + ikke bestemt.

Søndag 27.nov:

Langtur – helst på snø i nærheten. Alternativt løping.

Trener: Ikke bestemt.



<https://www.facebook.com/Nordland-Skiskytterkrets-1694962624058173/?fref=ts>
http://www.skiskyting.no/no/kretser/region_nord/nordland_ssk/?folderpagesize=10