

# SKISKYTTER MED MOT



## Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

**Region:** Innlandet

**Sted:** Dombås Skistadion (overnatting på Trolltun)

**Dato:** 5.-7. november

**Kontaktperson fra krets:** Syver Berg-Domås, tlf. 99703775, e-post:

[syverbd@hotmail.com](mailto:syverbd@hotmail.com)

**Kontaktperson fra NSSF:** Varja Solt [varja@skiskyting.no](mailto:varja@skiskyting.no)

**NSSFs ressurspersoner:** Malin Jøranli 97646546 [malin.joranli@skiskyting.no](mailto:malin.joranli@skiskyting.no)

og Ingrid Bjørklimark 40287695

**Kretstrener:** Kristina Skjevdal [kskjevdal@gmail.com](mailto:kskjevdal@gmail.com)

Instagram: [@skiskyttermedmot](https://www.instagram.com/skiskyttermedmot) [@skiskytterforbundet](https://www.instagram.com/skiskytterforbundet)

Nettside: [skiskyttermedmot.no](http://skiskyttermedmot.no)

Fredag	Aktivitet	Ansvarlige
16:00-16:30	<b>Frammøte på klubbhuset</b> Alle deltakere får utdelt selvtester ved ankomst, det tar 15-20 min å få svar.  Kretsen ønsker velkommen til samling og gir litt praktisk info.	Kretsen og NSSF
17:30	<b>Foredrag: Effektiv kombinasjonsøkt med kvalitet</b>	Malin Jøranli og Syver Berg-Domås
18:30	<b>Kombinasjonsøkt skøyting (liggende)</b>	Malin Jøranli, Syver Berg-Domås og Kristina Skjevdal
20:00	<b>Kveldsmat</b>	Kretsen
20:30	<b>Smoothie konkurranse BAMA</b>	Malin Jøranli
Lørdag	Aktivitet	Ansvarlige
08:00	<b>Frokost</b>	Kretsen
08:45	<b>Foredrag: Stående skytestilling</b>	Ingrid Bjørklimark

# SKISKYTTER MED MOT



Uansett hvor  
du er på vei.



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

10:00	Skøyteteknikk	Ingrid Bjørklimark, Syver Berg-Domås og Kristina Skjevdal
12:00	Lunsj	Kretsen
13:00	Foredrag: Spis smart med Sunn Idrett	Ingrid Bjørklimark
15:00	Intervalløkt komb (liggende)	Ingrid Bjørklimark, Syver Berg-Domås og Kristina Skjevdal
17:00	Mellommåltid	Kretsen
19:00	Middag	Kretsen
20:00	Sosial aktivitet	Kretsen
<b>Søndag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Ansvarlige</b>
07:30	Frokost	Kretsen
08:30	Skytetest 30/10	Ingrid Bjørklimark, Syver Berg-Domås og Kristina Skjevdal
10:00	Mellommåltid	Kretsen
10:30	Utdeling av MOT prisen	Malin Jøranli
11:00	Langtur 1t og 45 min	Syver Berg-Domås, Kristina Skjevdal og Malin Jøranli
13:00	Lunsj	Kretsen
Avslutning, dusj og hjemreise 😊		